Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

2.1 Description of the Survey and Reports

The National Population Health Survey (NPHS) Highlights on the Physical Activity of Canadians are based on Cycle 2 results (1996/97) and include separate reports on each of the following:

2.1 Description of the Survey and Reports
2.2 Overview of Results
2.3 Profile of Canadians
2.4 Profile of the Provinces
2.5 Youth and Young Adults Aged 12 to 24
2.6 Baby Boomers Aged 40 to 54
2.7 Older Adults Aged 55 and Over
2.8 *Active* Canadians
2.9 *Inactive* Canadians
2.10 Non-Leisure Physical Activity
2.11 Being Physically Active for Health Reasons

These Highlights provide descriptive information from the NPHS and follow an earlier series on the Smoking Behaviour of Canadians, released in January 1999. Other core issues covered by the NPHS, such as alcohol, injuries, stress, medications, depression, preventive health practices, sexual health, social support, health status, and access to services, may be the focus of future highlight reports. The federal and provincial governments can also develop issue supplements for the NPHS (e.g. nutrition; asthma 1994/95; health services and road safety 1996/97), which identify additional areas for possible highlight reports.

Background

The NPHS is a household-based survey conducted every two years by Statistics Canada. It collects cross-sectional and longitudinal information about health status and health determinants, including health behaviour, use of health services, and socio-demographic information.

The NPHS originally surveyed a sample of 20,725 households. A minimum of 1,200 households was needed in each province to ensure reliable estimates by sex and age groups. In 1994/95 and 1996/97, some provinces chose to increase the number surveyed in their province. Thus, the data from each cycle consist of a combination of cross-sectional (one-time only) and longitudinal (follow-up) participants.

Data collection for Cycle 2 began in June 1996 and was completed in August 1997. Extended information for longitudinal analysis was gathered from a selected panel of 13,093 individuals together with limited information on each household member living with the individual at the time of the survey. The NPHS will collect information every two years from the panel selected in 1994/95, for up to two decades.

These Highlights are based on the cross-sectional files, except where comparisons are made between the 1994/95 and 1996/97 data.

Target Population

The target population of the NPHS is household residents of all ages in all provinces and territories, except persons living on Indian reserves, on Canadian Forces bases, or in some remote areas of Ontario and Quebec. Separate surveys are conducted for the territories, for operational reasons. A separate institutional survey component covers long-term residents of hospitals and residential care facilities.

For these reports on physical activity in Canada, the target population was provincial residents aged 12 and over. The final sample size for Cycle 2 was 69,524 (13,093 original panel participants; 56,431 provincial buy-ins from Ontario, Manitoba, and Alberta). The sample represents 24.6 million Canadians in private households in 1996/97.

Methods

To assess physical activity, the NPHS uses the self-report method, which is the most popular and practical method for large populations. It has shown good reliability and fair validity. A modified version of the widely used Minnesota Leisure-Time Physical Activity questionnaire was the instrument chosen.

A similar, modified questionnaire, but with a 12-month rather than a three-month recall period and a longer list of activities, is used in the Physical Activity Monitor surveys conducted by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, the other major source of data on the leisure-time physical activity of Canadians. Estimates from the NPHS are systematically lower than those from the Physical Activity Monitor, although the patterns by age, sex, and income, and region are very similar. Although each method produces reliable estimates, the differences preclude direct comparisons of results from the two surveys.

Microdata

Separate public use microdata files containing the cross-sectional results for both cycles (1994/95 and 1996/97) of the NPHS are available for purchase from Statistics Canada or the provincial ministries. The data can also be accessed through university data archives.

All analyses for the NPHS Highlights are based on cases included in the master "share" file provided by Statistics Canada to Health Canada. This file includes only respondents who agreed to share their results with Health Canada; few refused. Nevertheless, the sample size for the 1996/97 Health Canada share file was slightly smaller than what is available through Statistic Canada's public use file and may result in small differences in estimates.

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: > 3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.1 Description of the survey and reports*. National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Également disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985

Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

103-03616/

November 1999

National Population Health Survey Highlights No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

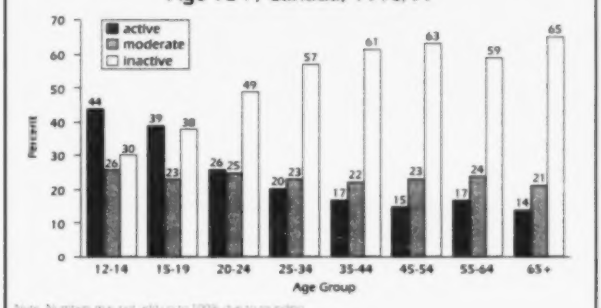
2.2 Overview of Results

Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, only 21% of Canadians aged 12 and over (4,923,000) were classified as sufficiently physically *active* during their leisure time to achieve optimal health benefits (see Terminology). Another 23% were *moderately* active, and 57% were *inactive*. There has been little change since 1994/95, when 20% of Canadians were considered *active*, 22% *moderately* active, and 58% *inactive*.

Overall, 24% of men versus 18% of women were classified as physically *active*. The proportion of *active* Canadians markedly dropped up to age 24, and then remained relatively stable across the older age groups (Figure 2.2-1).

Figure 2.2-1
Physical Activity Index, by Age Group
Age 12+, Canada, 1996/97



Note: Numbers may not add up to 100% due to rounding.
Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97.

British Columbia had the highest proportion of *active* people (27%), followed by Alberta with 26%; Prince Edward Island had the lowest proportion (15%).

Early retirement appears to encourage physical activity, as retired baby boomers aged 40 to 54 had the highest proportion of *active* people (29%) compared with all other employment status categories. However, fewer retired older adults aged 55 and over were *active* (18% versus 23%).

Changes in Leisure-Time Physical Activity

The Physical Activity Index was used to determine changes in leisure-time physical activity from 1994/95 to 1996/97 (see Terminology). Overall, 19% of men compared with 14% of women maintained either their *moderately* active or *active* status from one survey to the next, and 38% and 46% respectively remained *inactive*. Another 6% of men and 5% of women increased their physical activity, and 16% of both men and women started being *active* or *moderately* active. Six percent of men and 4% of women reduced their physical activity, and 16% of men and 15% of women lapsed into inactivity.

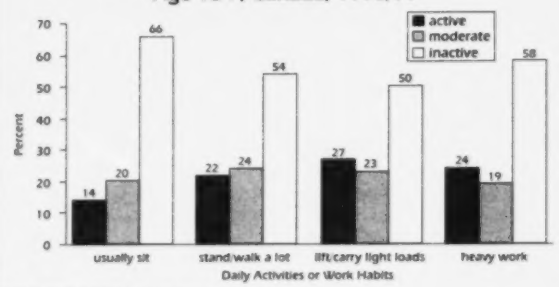
Leisure-Time Physical Activities and Non-Leisure Physical Activities

The most popular form of leisure-time physical activity was walking, reported by 66% of those aged 12 and over. This was observed for both sexes, all age groups and all levels of physical activity. British Columbia was the leading province for six of the 10 most frequently reported activities in Canada, suggesting a variety of physical recreational pursuits in that province. Interestingly, the more active that Canadians were during their non-leisure time, the more active they were during their leisure time, except for those with the most physically demanding daily activities (see Figure 2.2-2). This belies the conventional wisdom that people with sedentary jobs compensate during their leisure time, or that workers with physically demanding jobs prefer to rest during their hours off.

Body Mass Index

The mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) for men aged 20 to 64 was 26.0 kg/m^2 and for women was 24.4 kg/m^2. According to this index, 8% of Canadians aged 20 to 64 were underweight in 1996/97, and 43% had an acceptable weight. Another 19% had some excess weight, 17% were overweight and the remaining 13% were categorized as obese.

Figure 2.2-2
Physical Activity Index, by Daily Activities or Work Habits
Age 12+, Canada, 1996/97



Note: Numbers may not add up to 100% due to rounding.
Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

According to the BMI, more men had some excess weight or were overweight than women (25% and 21% vs. 14% and 12% respectively). The same proportion of men and women were obese (13% vs. 12%). The proportion of overweight or obese Canadians increased with age.

New Brunswick had the highest (62%), and Quebec the lowest (45%) proportion of people with a weight above acceptable.

A higher percentage of *active* than inactive Canadians had an acceptable weight (46% vs. 42%); *active* Canadians were also less likely to be obese than *inactive* Canadians (9% vs. 14%).

Being Active for Health Reasons

In 1996/97, 31% of Canadians reported that during the previous year they had increased their physical activity for health reasons. Overall, 24% thought that this was the most important thing they should do to improve their physical health; lack of time was the most common barrier. Despite this, 36% reported that they intended to start or increase physical activity in the year after the interview.

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.2 Overview of results*. National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Également disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985 Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

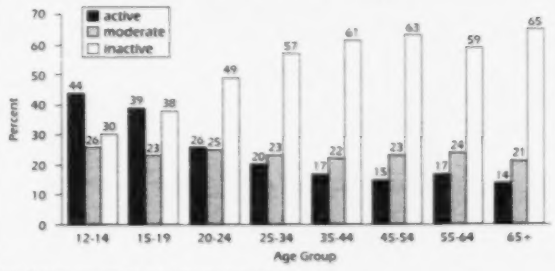
Cycle 2, 1996/97

2.3 Profile of Canadians

Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 21% of Canadians aged 12 and over (4,923,000) were classified as sufficiently physically *active* during their leisure time to achieve optimal health benefits (see Terminology); another 23% were *moderately* active, and 57% were *inactive*. These results are similar to those of 1994/95, when 20% were *active*, 22% were *moderately* active, and 58% were *inactive*. Overall, more men than women were classified as *active* (24% vs. 18%). The percentage of active Canadians dropped markedly up to age 24 (Figure 2.3-1).

Figure 2.3-1
Physical Activity Index, by Age Group
Age 12+, Canada, 1996/97

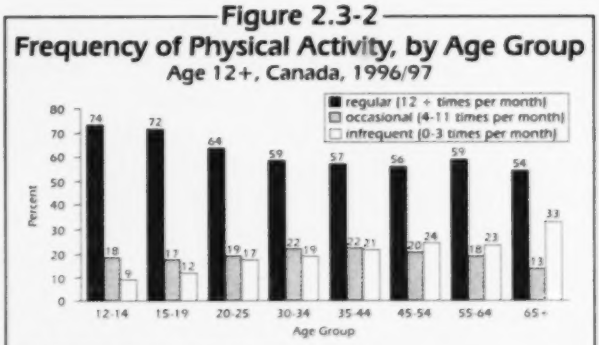


Note: Numbers may not add up to 100% due to rounding.
Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Although only 21% of Canadians were classified as active, 60% (14,229,000) reported that they regularly participated in leisure-time physical activity (see Terminology - Frequency of Physical Activity). Another 19% reported occasional participation, and the remaining 21% reported infrequent physical activity (Figure 2.3-2).

There was no difference in the percentage of men and women who reported regular activity in 1996/97 (60% vs. 59% respectively), although such regular activity declined with age.

Figure 2.3-2
Frequency of Physical Activity, by Age Group
Age 12+, Canada, 1996/97



Note: Numbers may not add up to 100% due to rounding.
Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Changes in Leisure-Time Physical Activity

The Physical Activity Index was used to determine changes in leisure-time physical activity from 1994/95 to 1996/97 (see Terminology). Nineteen percent of men compared with 14% of women maintained either their moderately active or active status from one survey to the next. Overall, 5% decreased their leisure-time physical activity, and 15% lapsed into inactivity, with no difference between men and women. Similarly, 5% of Canadians increased such activity, and 16% started being active or moderately active. Finally, 38% of men and 46% of women remained inactive for both cycles of the survey.

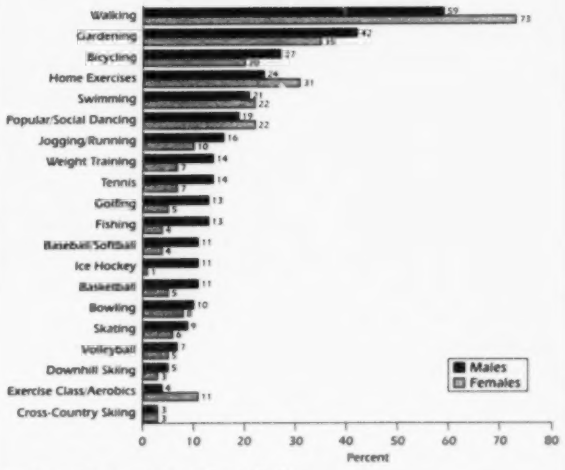
Forms of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, the most popular form of leisure-time physical activity among Canadians aged 12 and over was walking (66%), followed by gardening and home exercises (39% and 28%). Men and women differed slightly in their leisure-time physical activities (Figure 2.3-3). Eleven percent participated in no leisure-time physical activities, 22% in one, 19% in two, 25% in three or four, and 23% in five or more.

Figure 2.3-3

Leisure-Time Physical Activities, by Sex

Age 12+, Canada, 1996/97



Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Physical Activity and Income Adequacy

There were more active people in the highest income adequacy level (26%) (see Terminology) than in the lowest (20%), lower middle (20%) or upper middle (20%) income adequacy levels.

Body Mass Index

The mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) for men aged 20 to 64 was 26.0 kg/m^2 and for women was 24.4 kg/m^2. According to this index, 43% of Canadians were of an acceptable weight, 19% had some excess weight, 17% were overweight and 13% were considered obese. The remaining 8% of Canadians were underweight.

More women than men were classified as underweight (14% vs. 3% respectively) or as having an acceptable weight (49% vs. 38%), whereas more men than women had some excess weight and were overweight (25% and 21% vs. 14% and 12% respectively). The same proportion of men and women were obese (13% vs. 12%). The proportion of overweight or obese Canadians increased with age. A higher percentage of active than inactive Canadians had an acceptable weight (46% vs. 42%); active Canadians were also less likely to be obese than inactive Canadians (9% vs 14%).

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥ 3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.3 Profile of Canadians.* National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Également disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985

Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

2.4 Profile of the Provinces

Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 21% of Canadians aged 12 and over (4,923,000) were classified as sufficiently physically *active* during their leisure time to achieve optimal health benefits (see Terminology). British Columbia had the highest proportion of *active* people (27%) and Prince Edward Island the lowest (15%) (Figure 2.4-1). The percentage of *active* men was consistently higher than that of *active* women, except in Saskatchewan.

Although only 21% of Canadians were classified as *active*, 60% (14,229,000) reported that they regularly participated in leisure-time physical activity (see Frequency of Physical Activity in Terminology) (Figure 2.4-2).

Figure 2.4-1
Physically Active Canadians, by Province and Sex
Age 12+, Canada, 1996/97

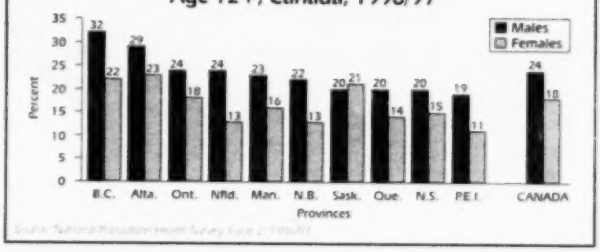
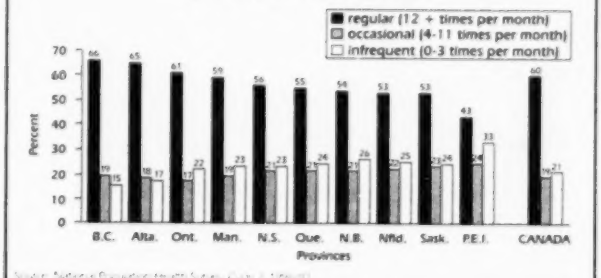


Figure 2.4-2
Frequency of Physical Activity, by Province
Age 12+, Canada, 1996/97



Forms of Leisure-Time Physical Activity

Table 2.4-1 presents the 10 most frequently reported activities, and reveals the provinces in which each activity was mentioned the most and the least.

Body Mass Index

Nationally, the mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) was 26.0 kg/m^2 for men aged 20 to 64 and 24.4 kg/m^2 for women. Although the overall BMI averages for the provinces varied little, there was wide variability when BMI was analyzed by category (Figure 2.4-3). This presumably reflects a range of factors including diet and heredity as well as physical activity.

Action Taken and Intended to Be Taken to Improve Health

In the provinces, as in Canada overall, almost

Table 2.4-1
Ten most frequently reported leisure-time physical activities in Canada, with the provinces in which each was reported the most/least

Activity	Canada	Most frequently reported in		Least frequently reported in	
Walking	66%	British Columbia	72%	Prince Edward Island	59%
Gardening	39%	Manitoba	51%	Ontario	32%
Home Exercises	28%	British Columbia	36%	Prince Edward Island	20%
Bicycling	23%	British Columbia	28%	Prince Edward Island	15%
Swimming	22%	British Columbia	28%	Saskatchewan	18%
Popular/Social Dancing	21%	Nova Scotia	34%	Quebec	15%
Jogging/Running	13%	Alberta	18%	Quebec	10%
Weight Training	11%	British Columbia	16%	Quebec	7%
Golfing	9%	British Columbia	15%	Newfoundland	3%
Bowling	9%	New Brunswick	13%	Ontario	6%

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

2.4 Profile of the Provinces

Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 21% of Canadians aged 12 and over (4,923,000) were classified as sufficiently physically *active* during their leisure time to achieve optimal health benefits (see Terminology). British Columbia had the highest proportion of *active* people (27%) and Prince Edward Island the lowest (15%) (Figure 2.4-1). The percentage of *active* men was consistently higher than that of *active* women, except in Saskatchewan.

Although only 21% of Canadians were classified as *active*, 60% (14,229,000) reported that they regularly participated in leisure-time physical activity (see Frequency of Physical Activity in Terminology) (Figure 2.4-2).

Figure 2.4-1
Physically Active Canadians, by Province and Sex
Age 12+, Canada, 1996/97

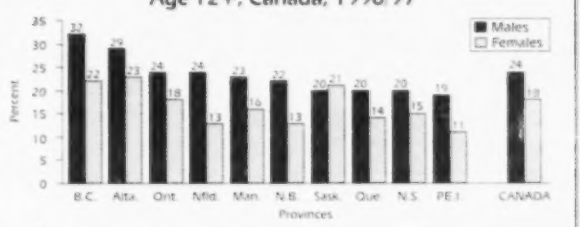
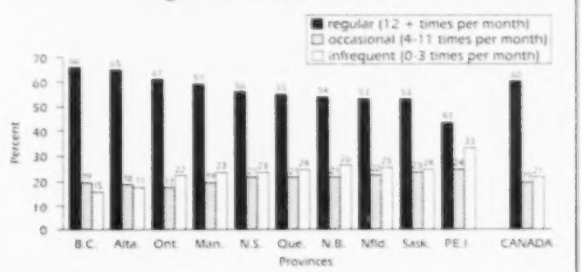


Figure 2.4-2
Frequency of Physical Activity, by Province
Age 12+, Canada, 1996/97



Forms of Leisure-Time Physical Activity

Table 2.4-1 presents the 10 most frequently reported activities, and reveals the provinces in which each activity was mentioned the most and the least.

Body Mass Index

Nationally, the mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) was 26.0 kg/m^2 for men aged 20 to 64 and 24.4 kg/m^2 for women. Although the overall BMI averages for the provinces varied little, there was wide variability when BMI was analyzed by category (Figure 2.4-3). This presumably reflects a range of factors including diet and heredity as well as physical activity.

Action Taken and Intended to Be Taken to Improve Health

In the provinces, as in Canada overall, almost

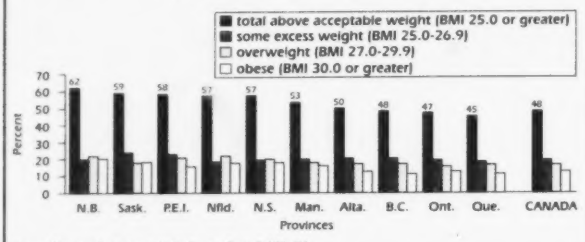
Table 2.4-1
Ten most frequently reported leisure-time physical activities in Canada, with the provinces in which each was reported the most/least

Activity	Canada	Most frequently reported in		Least frequently reported in	
Walking	66%	British Columbia	72%	Prince Edward Island	59%
Gardening	39%	Manitoba	51%	Ontario	32%
Home Exercises	28%	British Columbia	36%	Prince Edward Island	20%
Bicycling	23%	British Columbia	28%	Prince Edward Island	15%
Swimming	22%	British Columbia	28%	Saskatchewan	18%
Popular/Social Dancing	21%	Nova Scotia	34%	Quebec	15%
Jogging/Running	13%	Alberta	18%	Quebec	10%
Weight Training	11%	British Columbia	16%	Quebec	7%
Golfing	9%	British Columbia	15%	Newfoundland	3%
Bowling	9%	New Brunswick	13%	Ontario	6%

Figure 2.4-3

Body Mass Index, by Province

Age 20-64, Canada, 1996/97

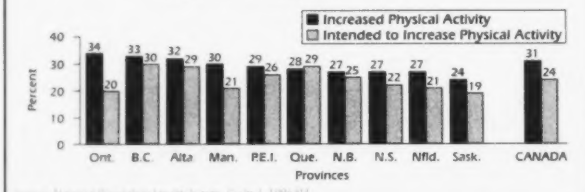


half of the participants had taken some action in the previous year to improve their health (ranging from 40% in Saskatchewan to 50% in Ontario). The most frequently reported action was an increase in physical activity (Figure 2.4-4). Almost a quarter reported that they intended to increase physical activity in the next year.

Figure 2.4-4

Percentage of Canadians who Increased Physical Activity in Previous Year, and who Intended to Increase Physical Activity in Next Year, by Province

Age 12+, Canada, 1996/97



Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥ 3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.4 Profile of the provinces.* National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Egalement disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985

Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

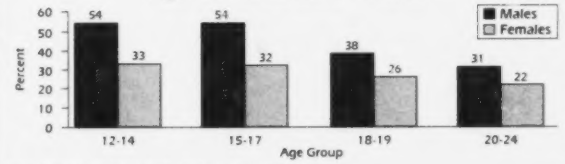
2.5 Youth and Young Adults Aged 12 to 24

Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 35% (1,742,000) of youth and young adults aged 12 to 24 were classified as sufficiently physically *active* during their leisure time to achieve optimal health benefits (see Terminology). Another 24% were *moderately* active, and 40% were *inactive* in 1996/97. These results are similar to those of 1994/95, when 34% were *active*, 25% were *moderately* active, and 41% were *inactive* respectively.

Boys and young men were consistently more likely to be *active* in their leisure time than girls and young women (Figure 2.5-1). The percentage of *active* youth declined with age.

Figure 2.5-1
Physically Active Youth and Young Adults, by Age Group and Sex
Age 12-24, Canada, 1996/97



Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Although only 35% of youth and young adults were classified as *active*, 69% (3,413,000) reported regular participation in leisure-time physical activity (see Frequency of Physical Activity in Terminology); 18% reported occasional and 13% infrequent participation. Seventy-two percent of males compared with 66% of females engaged in physical activity regularly, and 16% and 20% respectively did so occasionally. The overall percentage who regularly participated in physical activity declined during the teen years. The proportions who reported regular, occasional or infrequent physical activity did not change between 1994/95 and 1996/97.

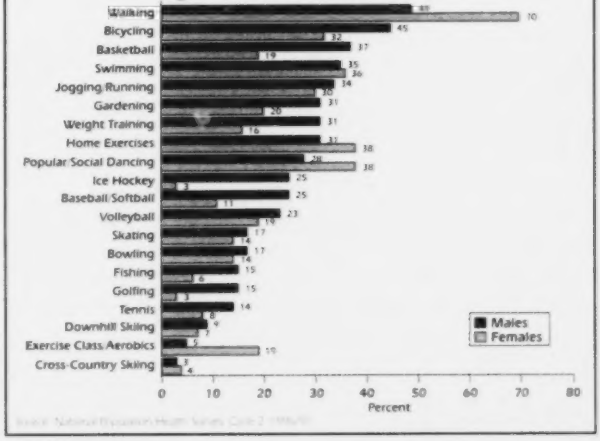
Changes in Leisure-Time Physical Activity

The Physical Activity Index was used to determine changes in leisure-time physical activity from 1994/95 to 1996/97 (see Terminology). Thirty-two percent of young men compared with 19% of young women maintained either their *moderately* active or *active* status from one survey to the next. Fewer young men (17%) than young women (29%) remained *inactive* for both cycles of the survey. The rest of the results were similar for both sexes: 19% increased their activity, and 17% started participating in physical activity in their leisure time. Another 18% decreased their activity, and 19% lapsed into inactivity. These results reveal considerable personal change in leisure-time physical activity compared with Canadians overall.

Forms of Leisure-Time Physical Activity

Walking was the most frequently reported activity among both sexes, but more females than males reported walking (Figure 2.5-2). Compared with Canadians overall, those aged 12 to 24 were more likely to

Figure 2.5-2
Leisure-Time Physical Activities for Youth and Young Adults,
Age 12-24, Canada, 1996/97



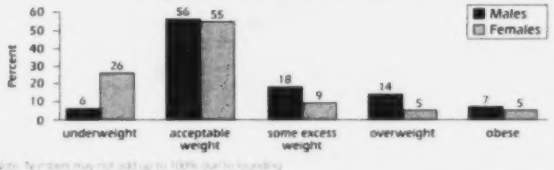
Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

participate in team sports and to bicycle, swim, do popular or social dance, jog or run, skate, and play tennis. Home exercises, gardening, weight-training, bowling, exercise classes or aerobics, fishing, and golfing were all less frequently reported in this age group than among Canadians overall. Bicycling, swimming, jogging/running, basketball, and volleyball declined in frequency with age in young people, whereas walking, home exercises, and gardening remained stable.

Body Mass Index

In the 20 to 24 age group, the mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) was 24.4 kg/m^2 for men and 22.5 kg/m^2 for women. Figure 2.5-3 shows the BMI classifications by sex. The proportions of young men and women in the "acceptable weight" or "obese" categories were similar for both sexes. Young women were far more likely to be classified as underweight and young men to have some excess weight or to be overweight. However, people tend to over-report their height and under-report their weight; moreover, men's greater muscle and bone mass accounts for some of the difference between men's and women's BMI.

Figure 2.5-3
Body Mass Index for Youth and Young Adults, by Sex
Age 20-24, Canada, 1996/97



Note: Numbers may not add up to 100% due to rounding.
Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.5 Youth and young adults aged 12 to 24*. National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Également disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985 Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

2.6 Baby Boomers Aged 40 to 54

Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 16% of baby boomers aged 40 to 54 (993,000) were classified as sufficiently physically *active* during their leisure time to achieve optimal health benefits (see Terminology). Another 22% were *moderately* active, and 62% were *inactive*. These results are similar to those of 1994/95, when 15% were *active*, 22% were *moderately* active, and 63% were *inactive*.

In 1996/97, there was no difference in the proportion of men and women who were classified as *active* (17% vs. 15%), *moderately* active (22% vs. 23%) and *inactive* (61% vs. 62%) in their leisure time.

Although only 16% of baby boomers were classified as *active*, 57% (3,487,000) reported regular participation in leisure-time physical activity (see Frequency of Physical Activity in Terminology). Another 20% reported occasional and 23% infrequent physical activity. In 1994/95, fewer adults aged 40 to 54 regularly participated in physical activity (52%); 24% participated occasionally, and 25% infrequently. In 1996/97, more women than men regularly engaged in physical activity (59% vs. 54%), and more men (22%) than women (18%) did so occasionally. There was no difference in men and women with regard to infrequent leisure-time physical activity (24% vs. 23%).

Changes in Leisure-Time Physical Activity

The Physical Activity Index was used to determine changes in leisure-time physical activity for the same persons from 1994/95 to 1996/97 (see Terminology). Nineteen percent of men and 14% of women aged 40 to 54 maintained either their *moderately* active or *active* status from one survey to the next. Fewer men (45%) than women (51%) remained *inactive* in both cycles of the survey. For both sexes, 5% increased their activity, and 15% started participating in leisure-time physical activity. Another 4% decreased physical activity, and 13% lapsed into inactivity.

Physical Activity, Marital Status, Income Adequacy and Employment Status

In 1996/97, there was no difference in the proportion of *active*, *moderately* active, or *inactive* baby boomers by marital status (data not shown). However, 23% of those in the highest income adequacy level (see Terminology) were *active* compared with 15% in the lowest, 14% in the lower middle and 15% in the upper middle.

The highest proportion of *active* boomers were among those who were retired (29%; Figure 2.6-1). The lowest proportion was among boomers who were not working because of an illness or a disability (11%).

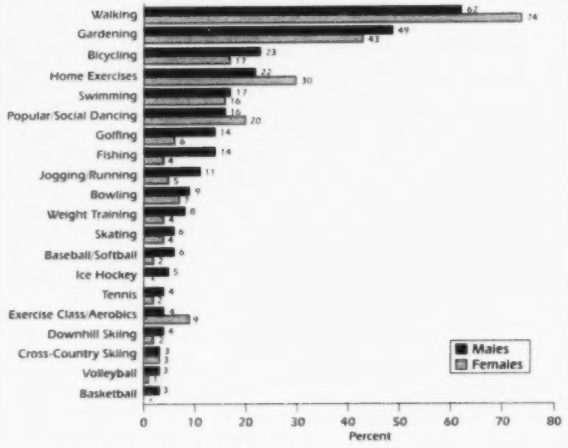
Figure 2.6-1
Physical Activity Index, by Employment Status
Age 40-54, Canada, 1996/97

Note: Numbers may not add up to 100% due to rounding.
Source: National Population Health Survey Cycle 2, 1996/97

Forms of Leisure-Time Physical Activity

The most popular form of leisure-time physical activity among boomers was walking (Figure 2.6-2). Gardening ranked second. Most activities were more frequently reported by men than women. Walking, gardening, golfing, fishing, and cross-country skiing were all more popular in this age group than among Canadians overall.

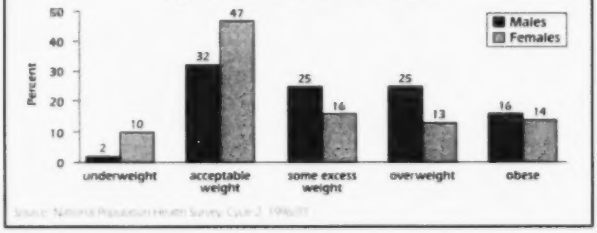
Figure 2.6-2
Leisure-Time Physical Activities for Baby Boomers, Age 40-54, Canada, 1996/97



Body Mass Index

The mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) for men aged 40 to 54 was 26.6 kg/m^2 and for women was 25.0 kg/m^2. Figure 2.6-3 reveals the proportions by BMI category. Women were more likely than men to be classified as underweight or to have an acceptable weight, and men were more likely to have some excess weight or be overweight.

Figure 2.6-3
Body Mass Index for Baby Boomers, by Sex Age 40-54, Canada, 1996/97



Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥ 3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.6 Baby boomers aged 40 to 54*. National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Également disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985 Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

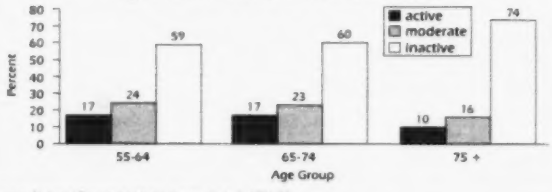
2.7 Older Adults Aged 55 and Over

Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 15% (882,000) of older adults aged 55 and over were classified as sufficiently physically *active* during their leisure time to achieve optimal health benefits (see Terminology). Another 22% were *moderately* active, and 63% were *inactive*. These results are similar to those obtained in 1994/95; when 16% were *active*, 21% were *moderately* active, and 62% were *inactive*.

Overall, more older men than women were classified as physically *active* in their leisure time (19% vs. 13%). The percentage of those physically *active* decreased with age (Figure 2.7-1).

Figure 2.7-1
Physical Activity Index, by Age Group
Age 55 and over, Canada, 1996/97



Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Although only 15% of older adults were classified as *active*, 56% (3,201,000) reported regular participation in leisure-time physical activity (see Frequency of Physical Activity in Terminology); 15% reported occasional and 29% reported infrequent physical activity.

Changes in Leisure-Time Physical Activity

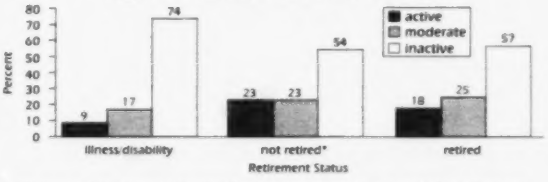
The Physical Activity Index was used to determine changes in leisure-time physical activity from 1994/95 to 1996/97 (see Terminology). Fifteen percent of older adults maintained either their *moderately* active or *active* status from one survey to the next; 4% increased and 15% started participation in physical activity. Another 4% decreased their leisure-time physical activity, and 16% lapsed into inactivity. These results were the same for both older men and women. Finally, fewer older men (40%) than women (51%) remained *inactive* for both cycles of the survey.

Physical Activity, Income Adequacy Level, Marital Status and Retirement Status

Older adults in the highest income adequacy level (see Terminology) were more likely (21%) than those in the lowest (12%) to be *active*. There were no differences in physical activity by marital status, except that slightly more widowed/separated/divorced adults than married adults were *inactive* (66% vs. 61%).

Older Canadians were classified as being retired, not retired, or on disability/illness. Retired Canadians were less likely to be *active* than those who were not retired (Figure 2.7-2). The mean ages of these two groups were not different. The lowest proportion of *active* older Canadians was among those unable to work because of a disability or illness.

Figure 2.7-2
Physical Activity Index for Older Adults, by Retirement Status
Age 55 and over, Canada, 1996/97



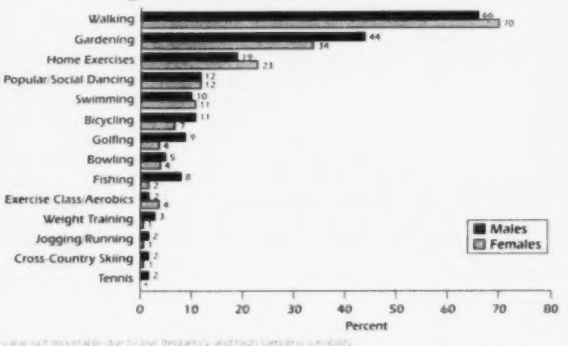
* Includes working, family responsibilities, looking for work, student/educational leave

Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Forms of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 68% (3,907,000) of older Canadians reported walking as a leisure-time physical activity (Figure 2.7-3). Gardening and home exercises ranked second and third, 39% and 21% reporting this activity. More older men than women reported participating in most leisure-time physical activities. A smaller proportion of older Canadians than Canadians overall reported partic-

Figure 2.7-3
Leisure-Time Physical Activities of Older Adults
Age 55 and over, Canada, 1996/97



ipating in leisure-time physical activities, except for walking (68% vs. 66%).

Body Mass Index

The mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) for older men was 26.5 kg/m^2 and for women was 26.0 kg/m^2. According to this index, 5% of older adults were classified as underweight, 37% had an acceptable weight, 21% had some excess weight, 21% were overweight, and 16% were obese. Women were slightly more likely than men to be classified as underweight (7% vs. 2%) or as having an acceptable weight (41% vs. 32%), and men were more likely to be classified as having some excess weight (26% vs. 17%) or as being overweight (24% vs. 19%). There was relatively no difference in the proportion of obese men and women in this age group (15% vs. 17%).

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.7 Older adults aged 55 and over*. National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Egalement disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Sante Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985

Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

2.8 Active Canadians

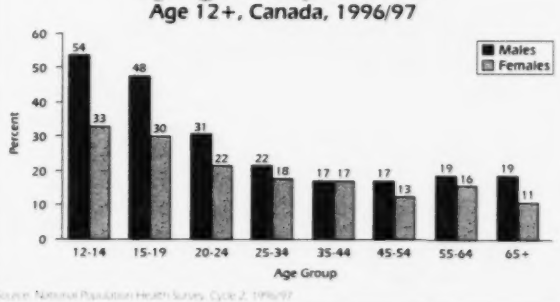
Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 21% of Canadians aged 12 and over (4,923,000) were considered sufficiently physically *active* during their leisure time to achieve optimal health benefits (see Terminology). These results are similar to those of 1994/95, when 20% of Canadians were considered physically *active*.

Which Canadians are Active?

Men were more likely to be physically *active* than women (24% vs. 18%). The percentage of Canadians who were physically *active* declined markedly among youth and young adults and then remained relatively constant (Figure 2.8-1). Both patterns are typical of population surveys in Canada and most other industrialized nations.

Figure 2.8-1
Physically Active Canadians, by Age Group and Sex
Age 12+, Canada, 1996/97

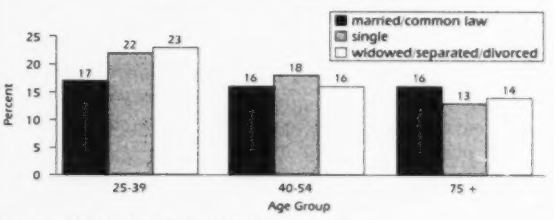


Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

There were more physically *active* Canadians in the highest income adequacy level (26%) (see Terminology) than in the lowest (19%), lower middle (19%), and upper middle (20%) income adequacy levels.

More single and widowed/separated/divorced Canadians aged 25-39 were *active* than those in the same age group who were married or living common law or with a partner (Figure 2.8-2).

Figure 2.8-2
Physically Active Canadians, by Marital Status and Age Group
Age 25 +, Canada, 1996/97



Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

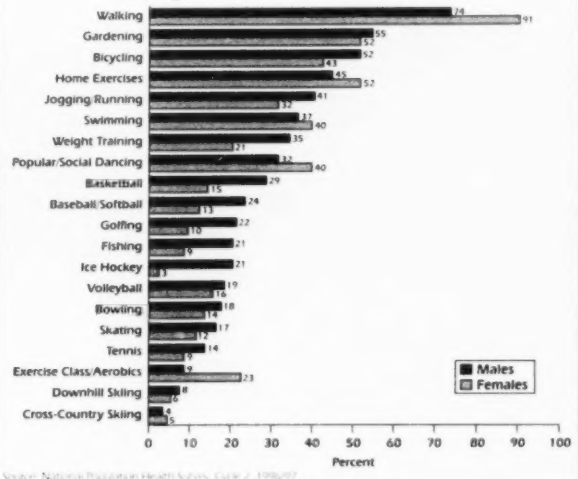
Changes in Leisure-Time Physical Activity

The Physical Activity Index was used to determine changes in leisure-time physical activity from 1994/95 to 1996/97 (see Terminology). Nearly half of those classified as *active* (48%) in 1994/95 remained *active* in 1996/97. Twenty-four percent of those who were *moderately* active and 9% of those who were *inactive* in 1994/95 increased their leisure-time energy expenditure sufficiently to be classified as *active* in 1996/97. Conversely, 25% of *active* Canadians in 1994/95 had reduced their energy expenditure by 1996/97. Twenty-seven percent of *active* Canadians in 1994/95 lapsed to the *inactive* category in 1996/97.

Forms of Leisure-Time Physical Activity

The most popular form of leisure-time physical activity among *active* Canadians was walking (Figure 2.8-3). Consistently, a higher proportion of *active* Canadians reported participating across all physical activities than did Canadians overall. The activities associated with the highest intensity were more popular among *active* Canadians than Canadians overall: jogging/running, basketball, baseball/softball, and volleyball. Conversely, activities associated with lower intensity were lower in popularity: golfing, bowling and fishing. The majority (57%) of *active* Canadians participated in five or more

Figure 2.8-3
Leisure-Time Physical Activities of Active Canadians, by Sex
Age 12+, Canada, 1996/97



Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

different leisure-time physical activities, 25% participated in three or four, 11% in two, and 7% in only one.

Body Mass Index

In 1996/97, the mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) for *active* men was 25.7kg/m^2 and for *active* women was 23.7 kg/m^2. According to this index, 9% of *active* Canadians were classified as underweight, 46% had an acceptable weight, 21% had some excess weight, 15% were overweight, and 9% were obese. Not surprisingly, these results reveal that a slightly higher proportion of *active* than *inactive* Canadians had an acceptable weight (46% vs. 42%), and a lower proportion were obese (9% vs. 14%).

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.8 Active Canadians*. National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Egalement disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985

Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

2.9 Inactive Canadians

Prevalence of Leisure-Time Physical Activity

In 1996/97, 57% of Canadians aged 12 and over were classified as *inactive* on the basis of the total reported energy they had expended during their leisure-time physical activities (see Terminology). These results are similar to those of 1994/95, when 58% were *inactive*.

The *inactive* category was further broken down into four energy expenditure categories: 0 kcal/kg/day, 0.1-0.4 kcal/kg/day, 0.5-0.9 kcal/kg/day, and 1.0-1.4 kcal/kg/day.

An estimated 22% of *inactive* Canadians aged 12 and over (about 12% of Canadians overall) expend no energy at all during their leisure time (0 kcal/kg/day). Although 57% of Canadians aged 12 and over were considered *inactive*, 78% of them expended some energy by participating in leisure-time physical activities to varying degrees: 25% expended very low energy (0.1-0.4 kcal/kg/day), 28% expended 0.5-0.9 kcal/kg/day, and 24% expended 1.0-1.4 kcal/kg/day, not quite enough to be classified as *moderately* active.

Which Canadians were inactive?

There was no difference in the proportion of *inactive* men and women for each energy expenditure category in the *inactive* group. Figure 2.9-1 reveals a shift in energy expenditure with age. The proportion of *inactive* Canadians increased with age until the 35-44 age group, at which point it stabilized for men and increased for women (Figure 2.9-2). Overall, more women than men were *inactive* (60% vs. 54%).

Figure 2.9-1
Energy Expenditure of Inactive Canadians, by Age Group
Age 12+, Canada, 1996/97

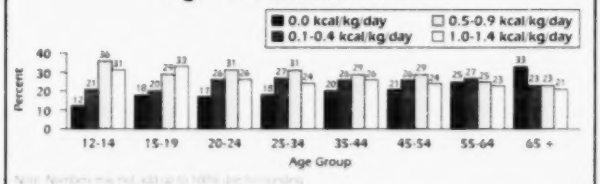
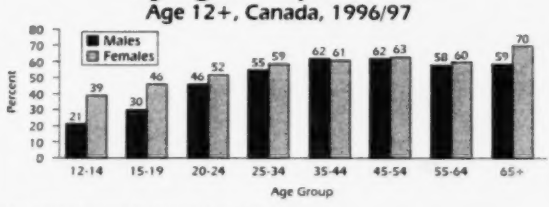


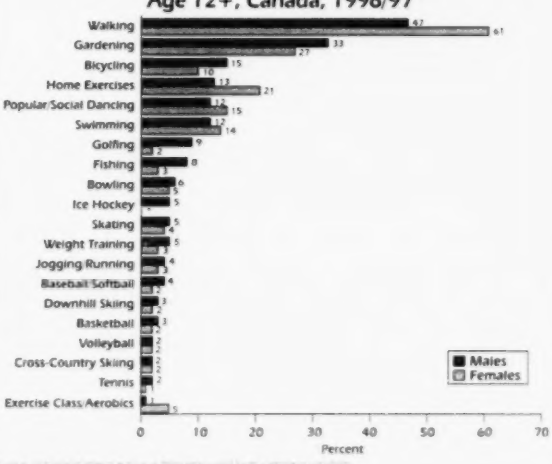
Figure 2.9-2
Percentage of Inactive Canadians, by Age Group and Sex
Age 12+, Canada, 1996/97



Forms of Leisure-Time Physical Activity

The most popular form of exercise among *inactive* Canadians was walking, followed by gardening (Figure 2.9-3). Consistently, a lower percentage of *inactive* Canadians reported participating in each physical activity compared with Canadians overall. Among *inactive*

Figure 2.9-3
Leisure-Time Physical Activity of Inactive Canadians, by Sex
Age 12+, Canada, 1996/97



Canadians the activities associated with the lowest intensity were more popular: popular/social dancing, bowling and fishing, and those associated with higher intensity were lower in popularity: jogging/running, basketball and volleyball.

Changes in Leisure-Time Physical Activity

The Physical Activity Index (see Terminology) was used to determined changes in leisure-time physical activity from 1994/95 to 1996/97. Seventy-three percent of those classified as *inactive* in 1994/95 remained *inactive* in 1996/97. Eighteen percent of *inactive* Canadians in 1994/95 increased their energy expenditure sufficiently to be classified as *moderately* active in 1996/97, and 9% increased it enough to be classified as *active*. However, 43% of *moderately* active and 27% of *active* Canadians in 1994/95 lapsed into the *inactive* category in 1996/97.

Body Mass Index

The mean Body Mass Index (BMI; see Terminology) for *inactive* men was 26.1 kg/m^2 and for *inactive* women was 24.7 kg/m^2. According to this index, 9% of *inactive* Canadians were classified as underweight, 42% had an acceptable weight, 19% had some excess weight, 17% were overweight and 14% were obese. There were more obese *inactive* Canadians than obese Canadians overall. There were fewer *inactive* than *active* Canadians in the acceptable weight category (42% vs. 46%). The proportion of *inactive* Canadians in the obese category was higher than among *active* and *moderately* active Canadians (14% vs. 9% and 11% respectively).

Activity Limitation

In Canada, 16% of Canadians aged 12 and over reported that they were limited in the amount or kind of activity they could do because of a long-term physical or mental condition or a health problem. Among Canadians with an activity limitation, 65% were classified as *inactive* compared with 55% of Canadians with no activity limitation. Canadians with an activity limitation were more likely to expend no energy at all during their leisure time than those with no activity limitation (31% vs. 20%).

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.9 Inactive Canadians.* National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Également disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Sante Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985 Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

Cycle 2, 1996/97

2.10 Non-Leisure Physical Activity

Time Spent Walking or Biking to Work/School/Errands

In 1996/97, in a typical week, 62% of Canadians spent some time walking to work or to school or while doing errands (see Non-Leisure Physical Activity in Terminology). Fifteen percent of Canadians walked for less than an hour per week, 28% from 1 to 5 hours per week, 9% from 6 to 10 hours per week, 5% from 11 to 20 hours per week, and 6% for more than 20 hours. More women than men reported non-leisure walking (65% vs. 59%). As with leisure-time physical activity, the proportion of Canadians walking during their non-leisure time declined with age (Figure 2.10-1).

Figure 2.10-1
Hours per Week Walking to Work/School/Errands, by Age Group
Age 12+, Canada, 1996/97

Note: Numbers may not add up to 100% due to rounding.
Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Only 9% of Canadians spent some time biking to work, to school or to run errands. Four percent biked for less than an hour per week, 4% from 1 to 5 hours, and 1% for 6 or more hours per week. Non-leisure biking was slightly more popular among men (11%) than women (7%). The proportion of Canadians who biked during their non-leisure time also declined with age.

Usual Daily Activities or Work Habits

Table 2.10-1 gives Canadians' usual daily activities or work habits in the three months before the interview. The proportion of men and women who spent most of their day sitting was similar, but more women than men spent their day standing, or walking a lot. More men did heavy work.

Table 2.10-1
Daily activities/work habits by sex

	Usually sit (%)	Stand or walk a lot (%)	Usually lift/ carry light loads (%)	Heavy work/ carry heavy loads (%)
Overall	27	51	17	5
Males	26	47	18	9
Females	27	55	16	2

The occupations in which the most Canadians reported that they usually sat and did not walk around much were natural science (49%), transportation (41%), social science (40%), and managerial and administrative (40%). Occupations that involved a lot of standing or walking were teaching (69%), medicine (60%), sales (56%), and services (55%). The most lifting and carrying of light loads was reported by people working in fishing (36%), farming (35%), machining (32%), and forestry (28%). The work that involved carrying very heavy loads was reported more often in the occupations of forestry (31%), mining (30%), construction (28%), and machining (26%). These patterns suggest that the intensity of work activity is reported with reasonable accuracy.

Leisure-Time Activities Compared With Non-Leisure Time Activities

The more Canadians were required to be active at work (or during their usual daily activities), the more active they were likely to be during their leisure time, except for those with the most physically demanding daily activities. Canadians who usually spent most of their non-leisure time sitting were also the most likely to be classified as *inactive* during their leisure time. Those who usually spent their day lifting or carrying light loads or had to climb stairs or hills were the least likely to be *inactive*. The highest proportion of *active* Canadi-

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

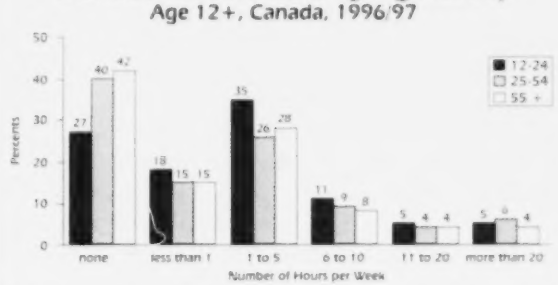
Cycle 2, 1996/97

2.10 Non-Leisure Physical Activity

Time Spent Walking or Biking to Work/School/Errands

In 1996/97, in a typical week, 62% of Canadians spent some time walking to work or to school or while doing errands (see Non-Leisure Physical Activity in Terminology). Fifteen percent of Canadians walked for less than an hour per week, 28% from 1 to 5 hours per week, 9% from 6 to 10 hours per week, 5% from 11 to 20 hours per week, and 6% for more than 20 hours. More women than men reported non-leisure walking (65% vs. 59%). As with leisure-time physical activity, the proportion of Canadians walking during their non-leisure time declined with age (Figure 2.10-1).

Figure 2.10-1
Hours per Week Walking to Work/School/Errands, by Age Group
Age 12+, Canada, 1996/97



Only 9% of Canadians spent some time biking to work, to school or to run errands. Four percent biked for less than an hour per week, 4% from 1 to 5 hours, and 1% for 6 or more hours per week. Non-leisure biking was slightly more popular among men (11%) than women (7%). The proportion of Canadians who biked during their non-leisure time also declined with age.

Usual Daily Activities or Work Habits

Table 2.10-1 gives Canadians' usual daily activities or work habits in the three months before the interview. The proportion of men and women who spent most of their day sitting was similar, but more women than men spent their day standing, or walking a lot. More men did heavy work.

Table 2.10-1
Daily activities/work habits by sex

	Usually sit (%)	Stand or walk a lot (%)	Usually lift/ carry light loads (%)	Heavy work/ carry heavy loads (%)
Overall	27	51	17	5
Males	26	47	18	9
Females	27	55	16	2

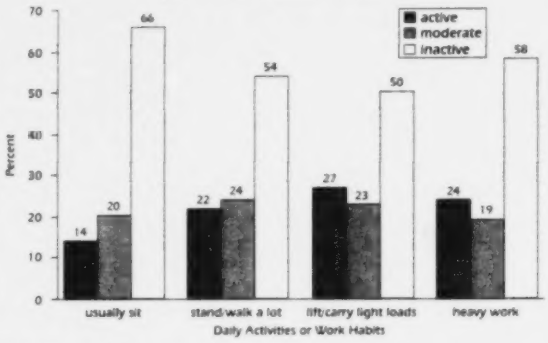
The occupations in which the most Canadians reported that they usually sat and did not walk around much were natural science (49%), transportation (41%), social science (40%), and managerial and administrative (40%). Occupations that involved a lot of standing or walking were teaching (69%), medicine (60%), sales (56%), and services (55%). The most lifting and carrying of light loads was reported by people working in fishing (36%), farming (35%), machining (32%), and forestry (28%). The work that involved carrying very heavy loads was reported more often in the occupations of forestry (31%), mining (30%), construction (28%), and machining (26%). These patterns suggest that the intensity of work activity is reported with reasonable accuracy.

Leisure-Time Activities Compared With Non-Leisure Time Activities

The more Canadians were required to be active at work (or during their usual daily activities), the more active they were likely to be during their leisure time, except for those with the most physically demanding daily activities. Canadians who usually spent most of their non-leisure time sitting were also the most likely to be classified as *inactive* during their leisure time. Those who usually spent their day lifting or carrying light loads or had to climb stairs or hills were the least likely to be *inactive*. The highest proportion of *active* Canadi-

ans were in the lifting or carrying light loads category, and in the heavy work category (Figure 2.10-2). This belies the conventional wisdom that people with sedentary jobs compensate for this during their leisure time, or that workers with physically demanding jobs prefer to rest during their hours off.

Figure 2.10-2
Physical Activity Index, by Daily Activities or Work Habits
Age 12+, Canada, 1996/97



Note: Numbers may not add up to 100% due to rounding.
Source: National Population Health Survey, Cycle 2, 1996/97

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.10 Non-leisure physical activity*. National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Egalement disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985

Cat. H30-11/9-1-1E

Health Canada Santé Canada

National Population Health Survey Highlights

November 1999
No 2

Physical Activity of Canadians

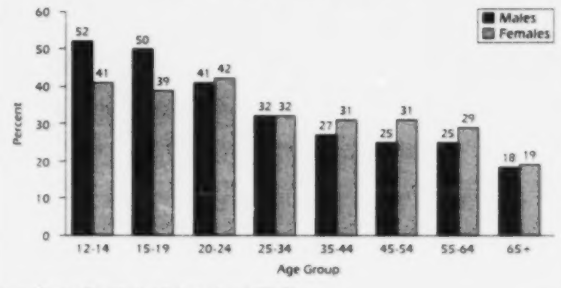
Cycle 2, 1996/97

2.11 Being Physically Active for Health Reasons

Taking Action to Improve Health

An estimated 47% of Canadians aged 12 and over in 1996/97 reported having taken some action in the previous 12 months to improve their health; slightly more women than men reported this (50% vs. 45%). Among those who reported taking some action, 65% said that the most important change they had made was to increase physical activity. This represented 31% of Canadians overall. The proportion of Canadians who took action to improve their health decreased with age, as did the proportion of Canadians who increased physical activity (Figure 2.11-1). The highest proportion (40%) of Canadians who reported having increased physical activity were in the *inactive* category of the Physical Activity Index (see Terminology), compared with 29% in the *moderately* active and 31% in the *active* categories.

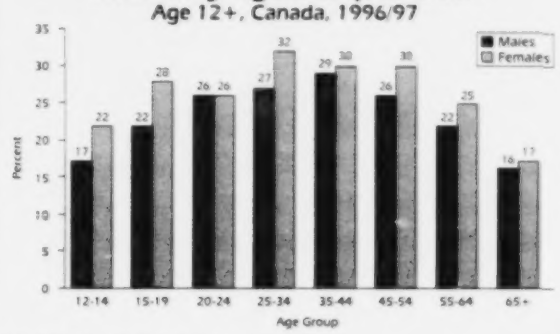
Figure 2.11-1
Percentage of Canadians who Increased Physical Activity for Health Reasons in Previous 12 Months, by Age Group and Sex
Age 12+, Canada, 1996/97



Perceived Need to Take Action to Improve Health

More than half of Canadians (55%) stated that they should do something to improve their health. Of these, 47% stated that they should increase physical activity, representing 26% of Canadians overall (Figure 2.11-2). Physical activity was the most frequently reported perceived need, followed by quitting smoking, improving eating habits and losing weight. Sixty-seven percent of those who reported that they should do more physical activity to improve their health were classified as *inactive*. Another 14% were in the *active* category, and the remaining 20% were in the *moderately* active category.

Figure 2.11-2
Percentage of Canadians who Believed that Increasing Physical Activity was Most Important in Improving their Health, by Age Group and Sex
Age 12+, Canada, 1996/97



Of Canadians who stated that they needed to increase physical activity, almost half (46%) reported that there was something stopping them from doing so. The most frequent reason given was lack of time, followed by lack of willpower or self-discipline, disability or health problem, fatigue, and financial considerations.

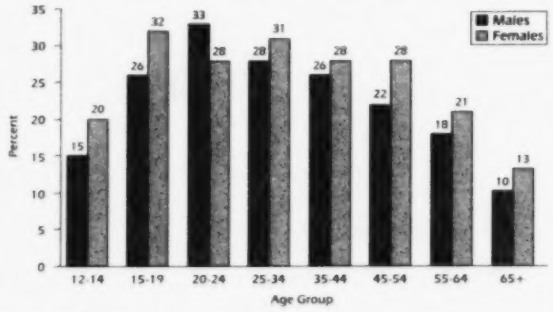
Intended Action to Improve Health

More than 36% of Canadians stated that they intended to do something to improve their physical health in the next year. Of these, the majority (66%) reported that they intended to start or increase physical activity. This represents 24% of Canadians overall. The proportion intending to start or increase their physical activity was

Figure 2.11-3

Percentage of Canadians who Intended to Start or Increase Physical Activity in the Year Following the Survey, by Age Group and Sex

Age 12+, Canada, 1996/97



consistently higher among women than men and varied across the age groups (Figure 2.11-3). Sixty percent of Canadians intending to start or increase physical activity in the next year were in the *inactive* category, 18% were in the *active* category, and the remaining 23% were in the *moderately* active category.

Terminology

- **Leisure-Time Physical Activity** - physical activity not related to work (e.g. gardening, swimming, home exercises).
- **Non-Leisure Physical Activity** - includes physical activity at work, commuting to/from work or school, and/or while doing daily chores around the house.
- **Energy Expenditure** - a summary measure based on the number of times the individual took part in each of the self-reported leisure-time physical activities, the average duration per session, and the energy requirement of the activity (based on the lowest intensity value of each activity.) Energy expenditure is expressed in kcal/kg/day.
- **Physical Activity Index** - total energy expenditure for all leisure-time physical activities. ***Active***: ≥ 3.0 kcal/kg/day; ***Moderate***: 1.5-2.9 kcal/kg/day; ***Inactive:*** < 1.5 kcal/kg/day. A daily average of 3.0 kcal/kg/day or more is recommended for optimal health benefits (consult Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, available at www.paguide.com).
- **Frequency of Physical Activity** - self-reported monthly frequency of physical activities lasting more than 15 minutes per occasion. ***Regular***: ≥ 12 times per month; ***Occasional***: 4-11 times per month; ***Infrequent***: 0-3 times per month.
- **Body Mass Index (BMI)** - a measure calculated from self-reported weight divided by the square of self-reported height (kg/m^2). This index was not calculated for Canadians aged < 20 or > 64, or pregnant women, since their changing body weight and/or height can affect BMI ratings. According to the Canadian standard, BMI was categorized as follows: ***Underweight***: < 20.0 kg/m^2; ***Acceptable Weight***: 20.0-24.9; ***Some Excess Weight***: 25.0-27.0; ***Overweight***: 27.1-29.9 kg/m^2; ***Obese***: 30.0 kg/m^2 or more. BMI provides information about body density, but does not account for all factors of body composition such as lean body mass and actual body fat.
- **Income Adequacy** - an indicator of socio-economic status based on both household income and the number of persons living in the household (Statistics Canada).

Suggested Citation: Health Canada. *Physical activity of Canadians. 2.11 Being physically active for health reasons.* National Population Health Survey Highlights, November 1999;2.

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal household-based survey conducted every two years by Statistics Canada as part of its Health Statistics Program. Cycle 1 of the NPHS was conducted in 1994/95 and Cycle 2 in 1996/97.

This NPHS *Highlights* report is one of 11 reports on physical activity based on the results of Cycle 2. For additional information, please write the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Aduress Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Egalement disponible en français. Veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Sante Canada, Indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-7985

Cat. H30-11/9-1-1E

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999 N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

Faits saillants de l'ENSP

Nous sommes heureux de vous faire parvenir une copie des Faits Saillants sur L'activité physique au Canada basés sur le cycle 2 de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP), 1996-1997. Plusieurs groupes de Santé Canada, ainsi que de l'extérieur, ont contribués au développement de ces Faits Saillants, tels que L'Unité de la condition physique et de la vie active de la Direction générale de la promotion et des programmes de santé, le Bureau du cancer et le Bureau des maladies cardio-respiratoires et du diabète du Laboratoire de la lutte contre la maladie, et l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

Ces Faits Saillants ont été préparés afin de fournir des renseignements descriptifs sur les questions relatives à la santé incluses dans l'ENSP. Si l'intérêt le justifie, des Faits saillants supplémentaires seront élaborés sur d'autres sujets couverts par l'ENSP.

Visitez notre site Web

Si vous désirez des copies supplémentaires de ce document, veuillez contacter le Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, Pré Tunney, Ottawa (Ontario), K1A 0L2. Les Faits saillants, ainsi que des tableaux de données supplémentaires, sont disponibles sur notre site Web au :

www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc/nphs/index.html

Faites des photocopies!

Nous vous encourageons également à faire, au besoin, des photocopies de ces documents. Nous apprécierions recevoir vos commentaires concernant l'utilité de l'information fournie dans ces documents dans le cadre de votre travail.

Citation proposée

Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens*. Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999; 2.

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999
N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

2.1 Description de l'enquête et des rapports

Les Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) concernant l'activité physique des Canadiens sont fondés sur les résultats du cycle 2 (1996-1997) et comportent des rapports distincts sur chacun des sujets suivants :

2.1 Description de l'enquête et des rapports
2.2 Aperçu des résultats
2.3 Profil des Canadiens
2.4 Profil des provinces
2.5 Les adolescents et jeunes adultes (12 à 24 ans)
2.6 Les «baby boomers» (40 à 54 ans)
2.7 Les adultes de 55 ans et plus
2.8 Les Canadiens *actifs*
2.9 Les Canadiens *inactifs*
2.10 L'activité physique non liée aux loisirs
2.11 L'activité physique pour des raisons de santé

Ces Faits saillants fournissent de l'information descriptive à partir de l'ENSP et font suite à une autre série de faits saillants, Le tabagisme au Canada, publiée en janvier 1999. Les faits saillants touchant d'autres sujets abordés dans l'ENSP, tels que l'alcool, les blessures, le stress, les médicaments, la dépression, les mesures de santé préventives, la santé sexuelle, le soutien social, l'état de santé et l'accès aux services, seront peut-être publiés à l'avenir. Les gouvernements fédéral et provinciaux peuvent également préparer des suppléments à l'ENSP (p. ex., la nutrition; l' asthme en 1994-1995; les services de santé et la sécurité routière en 1996-1997), qui mettent en relief d'autres sujets potentiels de rapports.

Contexte

L'ENSP est une enquête effectuée auprès des ménages à tous les deux ans par Statistique Canada. On y recueille des données transversales et longitudinales sur l'état de santé et les déterminants de la santé, y compris les comportements liés à la santé, l'utilisation des services de santé et de l'information socio-démographique.

Au départ, l'échantillon de l'ENSP comptait 20 725 ménages. On avait besoin d'au moins 1 200 ménages par province pour garantir des estimations fiables par sexe et par groupe d'âge. En 1994-1995 et 1996-1997, certaines provinces ont choisi d'augmenter le nombre de personnes interrogées. Les données de chaque cycle consistent donc en une combinaison de participants transversaux (qui ne répondent qu'une fois) et longitudinaux (qui répondent à chaque cycle).

La collecte de données pour le cycle 2 a commencé en juin 1996 et s'est terminée en août 1997. On recueille de l'information exhaustive sur un membre du ménage, sélectionné au moment de l'enquête, et de l'information sommaire sur les autres membres du ménage. L'ENSP recueillera de l'information tous les deux ans auprès de l'échantillon de personnes sélectionnées en 1994-1995 (13 093 particuliers) pendant une période pouvant aller jusqu'à 20 ans.

Les analyses de ces faits saillants sont fondées sur les dossiers transversaux, à l'exception des résultats portant sur l'évolution de l'activité physique de loisir entre 1994-1995 et 1996-1997.

Population cible

La population cible de l'ENSP englobe les résidents de tout âge et de toutes les provinces et territoires, à l'exception des résidents de réserves indiennes, de bases des Forces canadiennes ou de régions éloignées du Québec ou de l'Ontario. On a mené des enquêtes distinctes sur les territoires pour des raisons opérationnelles. Un volet d'enquête institutionnelle a été inclus pour les personnes qui, depuis une longue période, résident dans un hôpital ou sont soignées dans un établissement d'hébergement.

Pour ces rapports sur l'activité physique au Canada, la population cible consistait en des personnes âgées de 12 ans et plus habitant dans une province. L'échantillon final pour le cycle 2 comptait 69 524 participants (13 093 provenaient de l'échantillon original; 56 431 répondants de l'Ontario, du Manitoba et de l'Alberta ont été rajoutés). Cet échantillon est représentatif des 24,6 millions de Canadiens habitant dans des ménages privés en 1996-1997.

Méthodologie

Pour évaluer l'activité physique, l'ENSP utilise la méthode d'auto-déclaration, qui est la plus populaire et la plus pratique lorsqu'on enquête auprès de grandes populations. Cette méthode a montré une bonne fiabilité et une validité juste. On a eu recours à une version modifiée du questionnaire Minnesota Leisure-Time Physical Activity, dont l'utilisation est très répandue.

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, autre source importante de données sur l'activité physique des Canadiens durant leurs loisirs, utilise un questionnaire semblable, mais avec une période de rappel de 12 mois au lieu de trois et une plus grande liste d'activités,

dans le cadre de son Sondage indicateur de l'activité physique. Les estimations tirées de l'ENSP sont toujours plus basses que celles tirées du Sondage indicateur de l'activité physique, même si les variations selon l'âge, le sexe, le revenu, le niveau de scolarité et la région sont très semblables. Bien que les deux méthodes donnent des estimations fiables, leurs divergences empêchent toute comparaison directe de leurs résultats.

Microdonnées

Il est possible d'acheter à Statistique Canada ou aux ministères provinciaux des fichiers de microdonnées à grande diffusion renfermant les résultats transversaux des deux cycles de l'ENSP (1994-1995 et 1996-1997). On peut également avoir accès à ces données par le biais d'archives universitaires.

Toutes les analyses utilisées pour les faits saillants de l'ENSP sont fondées sur des cas tirés du fichier principal fourni à Santé Canada par Statistique Canada. Ce fichier comprend seulement les répondants qui ont accepté de partager leurs résultats avec Santé Canada, mais rares ont été ceux qui ont refusé. Néanmoins, la taille de l'échantillon du fichier 1996-1997 de Santé Canada était légèrement inférieure à celle du fichier à grande diffusion de Statistique Canada. De légères divergences dans les estimations pourraient donc survenir.

Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.1 Description de l'enquête et des rapports.* Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999
N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

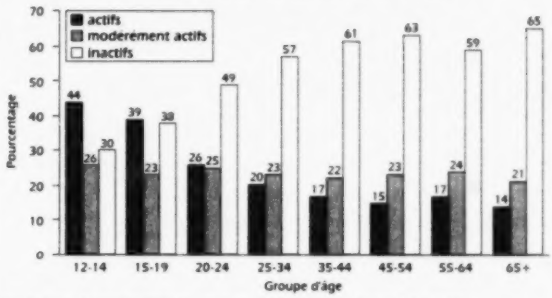
2.2 Aperçu des résultats

Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, seulement 21 % des Canadiens de 12 ans et plus (4 923 000 personnes) étaient considérés suffisamment *actifs* physiquement durant leurs loisirs pour en retirer le maximum de bienfaits (voir la section Terminologie). Par ailleurs, 23 % des Canadiens étaient *modérément* actifs et 57 %, *inactifs*. On a observé peu de changement par rapport à 1994-1995, alors que 20 % des Canadiens étaient *actifs*, 22 % *modérément* actifs et 58 % *inactifs*.

En général, 24 % des hommes contre 18 % des femmes étaient *actifs*. La proportion de Canadiens *actifs* a chuté jusqu'à l'âge de 24 ans, puis est demeurée stable dans les autres groupes d'âge (figure 2.2-1).

Figure 2.2-1
Indice de l'activité physique, selon le groupe d'âge
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Note : En raison de l'arrondissement des valeurs, les pourcentages peuvent ne pas totaliser 100.
Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997.

La Colombie-Britannique comptait le plus haut pourcentage de personnes *actives* (27 %), suivie de l'Alberta (26 %). L'Île-du-Prince-Édouard a quant à elle la proportion de personnes *actives* la plus faible (15 %).

La retraite anticipée semble encourager l'activité physique, puisque les «baby boomers» retraités de 40 à 54 ans comptaient la proportion la plus élevée de personnes *actives* (29 %) comparativement à toutes les autres catégories de situation professionnelle. Il reste que moins de personnees retraitées âgées de 55 ans et plus étaient *actives* (18 % contre 23 %).

Changement du niveau d'activité physique durant les loisirs

L'indice de l'activité physique a servi à déterminer le changement du niveau d'activité physique durant les loisirs entre 1994-1995 et 1996-1997 (voir la section Terminologie). Au total, 19 % des hommes et 14 % des femmes sont demeurés *modérément* actifs ou *actifs* d'une période à l'autre. Trente-huit pour cent des hommes et 46 % des femmes sont quant à eux demeurés *inactifs*. D'autres ont augmenté leur niveau d'activité physique (6 % des hommes et 5 % des femmes) ou ont commencé à faire de l'exercice de façon *active* ou *modérément* active (16 % des hommes et des femmes). On dénombre également 6 % d'hommes et 4 % de femmes qui avaient diminué leur niveau d'activité physique et 16 % des hommes et 15 % des femmes qui sont devenus *inactifs*.

Activités physiques durant les loisirs et activités physiques non liées aux loisirs

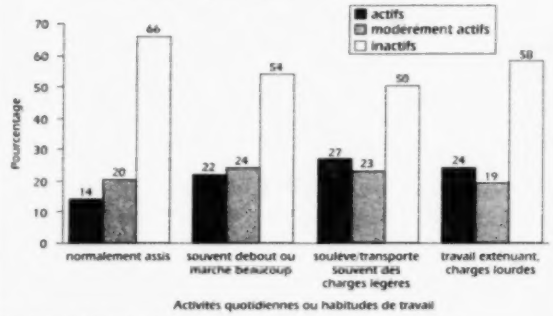
L'activité physique la plus populaire dans les temps de loisirs est la marche, pratiquée par 66 % des Canadiens de 12 ans et plus. Les résultats sont les mêmes pour les deux sexes, tous les groupes d'âge et tous les niveaux d'activité physique. C'est en Colombie-Britannique qu'on pratiquait le plus souvent six des dix principales activités physiques au Canada, ce qui donne à penser que ses résidents s'adonnent à une variété d'activités physiques de loisir.

Il est intéressant de constater que plus les Canadiens étaient *actifs* dans leurs activités non liées aux loisirs, plus ils étaient *actifs* dans leurs moments de loisir, à l'exception de ceux ayant les emplois les plus exigeants sur le plan physique (figure 2.2-2). Cela va à l'encontre de la croyance populaire selon laquelle les personnes qui ont un emploi sédentaire cherchent à être actives durant leurs loisirs et que les personnes avec des emplois exigeants sur le plan physique préfèrent se reposer pendant leurs loisirs.

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) des Canadiens de 20 à 64 ans était de 26,0 kg/m^2 chez les hommes et de 24,4 kg/m^2 chez les femmes. Selon cet indice, en 1996-1997, 8 % des Canadiens âgés de 20 à 64 ans avaient un poids insuffisant, 43 % avaient un poids acceptable, 19 % avaient un excédent de poids, 17 % avaient de l'embonpoint et 13 % étaient obèses.

Figure 2.2-2
Indice de l'activité physique, selon le groupe d'âge
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Note : En raison de l'arrondissement des valeurs, les pourcentages peuvent ne pas totaliser 100.
Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997.

Selon l'IMC, un plus grand nombre d'hommes que de femmes avaient un excédent de poids ou de l'embonpoint (25 % et 21 % contre 14 % et 12 %, respectivement). La proportion de personnes obèses étaient la même chez les deux sexes (13 % contre 12 %). La proportion de personnes ayant de l'embonpoint ou étant obèses augmentait avec l'âge.

Le Nouveau-Brunswick comptait le plus haut pourcentage de personnes ayant un excédant de poids (62 %), et le Québec la plus faible proportion (45 %).

Les Canadiens *actifs* étaient plus nombreux à avoir un poids acceptable que les Canadiens *inactifs* (46 % contre 42 %). Ils couraient également moins de risque que les Canadiens *inactifs* d'être obèses (9 % contre 14 %).

Être actif pour des raisons de santé

En 1996-1997, 31 % des Canadiens ont indiqué qu'ils avaient augmenté leur activité physique pour des raisons de santé au cours de la dernière année. Au total, 24 % d'entre eux croyaient que c'était la chose la plus importante à faire pour améliorer leur santé physique; le manque de temps était le principal obstacle. Néanmoins, 36 % ont affirmé qu'ils comptaient commencer à faire de l'exercice ou augmenter leur niveau d'activité physique dans l'année à venir.

Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.2 Aperçu des résultats.* Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999
N° 2

L'activité physique des Canadiens

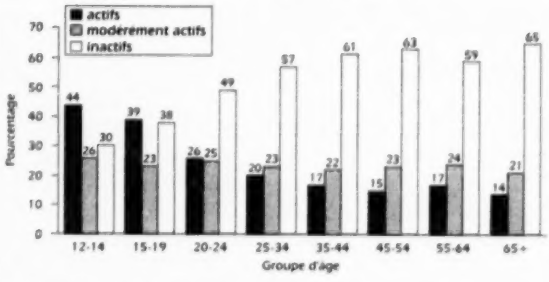
Cycle 2 (1996-1997)

2.3 Profil des Canadiens

Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 21 % des Canadiens de 12 ans et plus (4 923 000) étaient considérés suffisamment *actifs* physiquement durant leurs loisirs pour en retirer le maximum de bienfaits (voir la section Terminologie); 23 % d'entre eux étaient *modérément* actifs, et 57 % *inactifs*. Ces résultats sont semblables à ceux de 1994-1995, alors que 20 % étaient *actifs*, 22 % *modérément* actifs et 58 % *inactifs*. En général, les hommes étaient plus nombreux à être *actifs* que les femmes (24 % contre 18 %). La proportion de Canadiens *actifs* a chuté jusqu'à l'âge de 24 ans (figure 2.3-1).

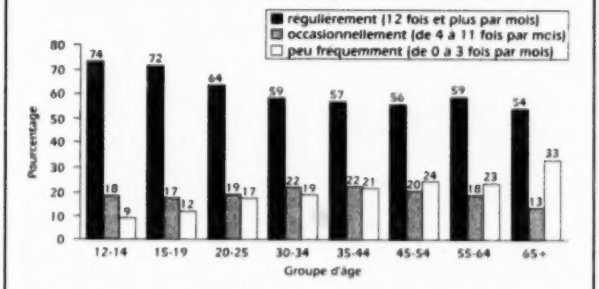
Figure 2.3-1
Indice de l'activité physique, selon le groupe d'âge
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Même si seulement 21 % des Canadiens étaient considérés *actifs*, 60 % (14 229 000) ont indiqué qu'ils étaient *actifs* physiquement de façon régulière pendant leurs loisirs (voir Fréquence de l'activité physique dans la section Terminologie). En outre, 19 % des Canadiens ont affirmé qu'ils étaient *actifs* de façon occasionnelle, et 21 % de façon peu fréquente (figure 2.3-2).

Il n'y a pas de différence entre les pourcentages d'hommes et de femmes qui ont dit se livrer régulièrement à une activité physique (60 % contre 59 %, respectivement), bien que la pratique régulière d'une activité physique diminuait avec l'âge.

Figure 2.3-2
Fréquence de l'activité physique, selon le groupe d'âge
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Changement du niveau d'activité physique durant les loisirs

L'indice de l'activité physique a servi à déterminer le changement du niveau d'activité physique durant les loisirs entre 1994-1995 et 1996-1997 (voir la section Terminologie). Dix-neuf pour cent des hommes et 14 % des femmes sont demeurés *modérément* actifs ou *actifs* d'une période à l'autre. Au total, 5 % des Canadiens ont diminué leur niveau d'activité physique et 15 % sont devenus inactifs; on n'a noté aucune différence selon le sexe. De même, 5 % des Canadiens ont augmenté leur niveau d'activité et 16 % ont commencé à être *actifs* ou *modérément* actifs. Enfin, 38 % des hommes et 46 % des femmes sont demeurés *inactifs* d'une période à l'autre.

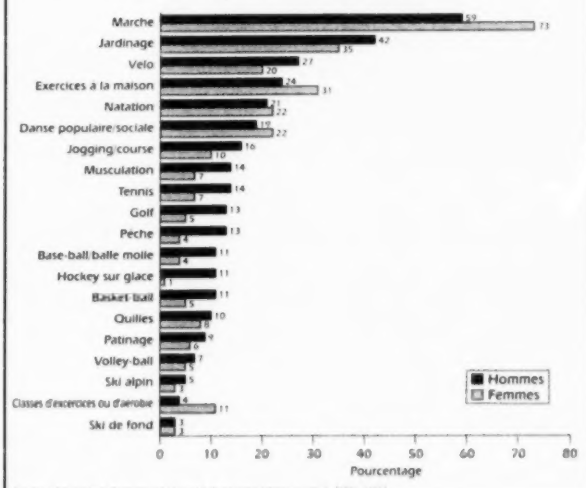
Formes d'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, l'activité physique la plus populaire chez les Canadiens de 12 ans et plus était la marche (66 %). Le jardinage (39 %) et les exercices à la maison (28 %) se sont classés deuxième et troisième, respectivement. Les activités physiques durant les loisirs variaient légèrement selon le sexe (figure 2.3-3). Onze pour cent ont affirmé qu'ils ne pratiquaient aucune activité physique durant les loisirs, 22 % ont dit pratiquer une activité, 19 % deux activités, 25 % trois ou quatre activités et 23 % cinq activités ou plus.

Figure 2.3-3

Activités physiques durant les loisirs, selon le sexe

12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Activité physique et revenu adéquat

Il y avait plus de Canadiens actifs dans le niveau de revenu adéquat le plus élevé (26 %) (voir la section Terminologie) que dans le niveau le plus faible (20 %) et les niveaux intermédiaires, qu'il s'agisse de la tranche inférieure (20 %) ou de la tranche supérieure (20 %).

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) des Canadiens de 20 à 64 ans était de 26,0 kg/m^2 chez les hommes et de 24,4 kg/m^2 chez les femmes. Selon cet indice, 43 % avaient un poids acceptable, 19 % avaient un excédent de poids, 17 % avaient de l'embonpoint, 13 % étaient obèses et 8 % des Canadiens avaient un poids insuffisant

Les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à avoir un poids insuffisant (14 % contre 3 %) ou acceptable (49 % contre 38 %), tandis que les hommes présentaient plus souvent un excédent de poids (25 % contre 14 %) ou de l'embonpoint (21 % contre 12 %). L'obésité était aussi présente chez les hommes que chez les femmes (13 % contre 12 %). La proportion de Canadiens obèses ou ayant de l'embonpoint augmentait avec l'âge. Un plus grand pourcentage de Canadiens *actifs* avaient un poids acceptable comparativement aux Canadiens *inactifs* (46 % contre 42 %); les Canadiens *actifs* étaient également moins souvent obèses que les Canadiens *inactifs* (9 % contre 14 %).

Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.3 Profil des Canadiens.* Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000 Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999
N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

2.4 Profil des provinces

Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 21 % des Canadiens de 12 ans et plus (4 923 000) étaient considérés suffisamment *actifs* physiquement durant leurs loisirs pour en retirer le maximum de bienfaits (voir la section Terminologie). La Colombie-Britannique comptait le plus haut pourcentage de personnes *actives* (27 %) et l'Île-du-Prince-Édouard avait la proportion la plus faible (15 %) (figure 2.4-1). Les hommes étaient plus nombreux à être *actifs* que les femmes dans chaque province, à l'exception de la Saskatchewan.

Bien que seulement 21 % des Canadiens soient considérés *actifs*, 60 % (14 229 000) ont affirmé qu'ils se livraient régulièrement à une activité physique dans leurs moments de loisir (voir Fréquence de l'activité physique dans la section Terminologie) (figure 2.4-2).

Figure 2.4-1
Canadiens actifs, selon la province et le sexe
12 ans et plus, Canada, 1996-1997

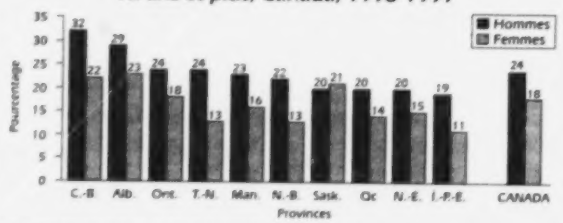
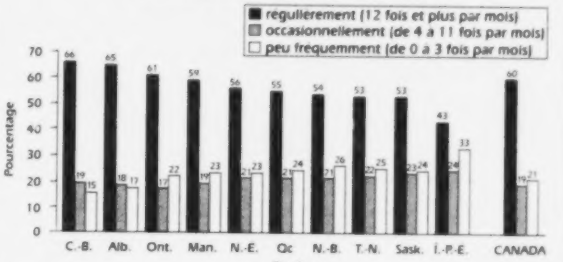


Figure 2.4-2
Fréquence de l'activité physique, selon la province
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Formes d'activité physique durant les loisirs

Le tableau 2.4-1 donne les dix principales activités déclarées ainsi que les provinces dans lesquelles elles étaient le plus et le moins souvent citées.

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) des Canadiens de 20 à 64 ans était de 26,0 kg/m^2 chez les hommes et de 24,4 kg/m^2 chez les femmes. Bien que l'IMC moyen variait peu d'une province à l'autre, il y avait un grand écart lorsqu'on analysait l'IMC selon la catégorie (figure 2.4-3). Cela est probablement dû à un ensemble de facteurs, dont l'alimentation et l'hérédité de même que l'activité physique.

Mesures prises et prévues pour améliorer sa santé

Dans les provinces, ainsi que dans l'ensemble du Canada, près de la moitié des participants ont affirmé avoir pris des mesures pour améliorer leur santé au

Tableau 2.4-1
Dix principales activités physiques durant les loisirs au Canada, et provinces dans lesquelles elles sont le plus et le moins souvent citées

Activité	Canada	La plus souvent mentionnée		La moins souvent mentionnée	
Marche	66 %	Colombie-Britannique	72 %	Île-du-Prince-Édouard	59 %
Jardinage	39 %	Manitoba	51 %	Ontario	32 %
Exercices à la maison	28 %	Colombie-Britannique	36 %	Île-du-Prince-Édouard	20 %
Vélo	23 %	Colombie-Britannique	28 %	Île-du-Prince-Édouard	15 %
Natation	22 %	Colombie-Britannique	28 %	Saskatchewan	18 %
Danse populaire/sociale	21 %	Nouvelle-Écosse	34 %	Québec	15 %
Jogging/course	13 %	Alberta	18 %	Québec	10 %
Musculation	11 %	Colombie-Britannique	16 %	Québec	7 %
Golf	9 %	Colombie-Britannique	15 %	Terre-Neuve	3 %
Quilles	9 %	Nouveau-Brunswick	13 %	Ontario	6 %

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999 N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

2.4 Profil des provinces

Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 21 % des Canadiens de 12 ans et plus (4 923 000) étaient considérés suffisamment *actifs* physiquement durant leurs loisirs pour en retirer le maximum de bienfaits (voir la section Terminologie). La Colombie-Britannique comptait le plus haut pourcentage de personnes *actives* (27 %) et l'Île-du-Prince-Édouard avait la proportion la plus faible (15 %) (figure 2.4-1). Les hommes étaient plus nombreux à être *actifs* que les femmes dans chaque province, à l'exception de la Saskatchewan.

Bien que seulement 21 % des Canadiens soient considérés *actifs*, 60 % (14 229 000) ont affirmé qu'ils se livraient régulièrement à une activité physique dans leurs moments de loisir (voir Fréquence de l'activité physique dans la section Terminologie) (figure 2.4-2).

Formes d'activité physique durant les loisirs

Le tableau 2.4-1 donne les dix principales activités déclarées ainsi que les provinces dans lesquelles elles étaient le plus et le moins souvent citées.

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) des Canadiens de 20 à 64 ans était de 26,0 kg/m^2 chez les hommes et de 24,4 kg/m^2 chez les femmes. Bien que l'IMC moyen variait peu d'une province à l'autre, il y avait un grand écart lorsqu'on analysait l'IMC selon la catégorie (figure 2.4-3). Cela est probablement dû à un ensemble de facteurs, dont l'alimentation et l'hérédité de même que l'activité physique.

Mesures prises et prévues pour améliorer sa santé

Dans les provinces, ainsi que dans l'ensemble du Canada, près de la moitié des participants ont affirmé avoir pris des mesures pour améliorer leur santé au

Figure 2.4-1

Canadiens actifs, selon la province et le sexe

12 ans et plus, Canada, 1996-1997

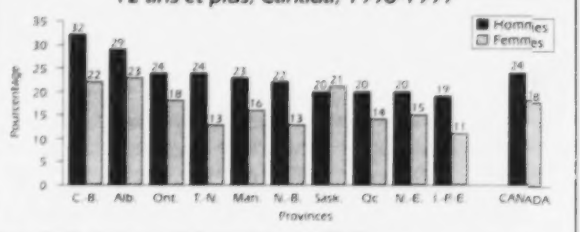


Figure 2.4-2

Fréquence de l'activité physique, selon la province

12 ans et plus, Canada, 1996-1997

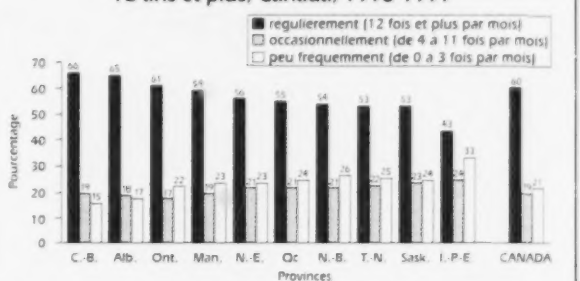


Tableau 2.4-1

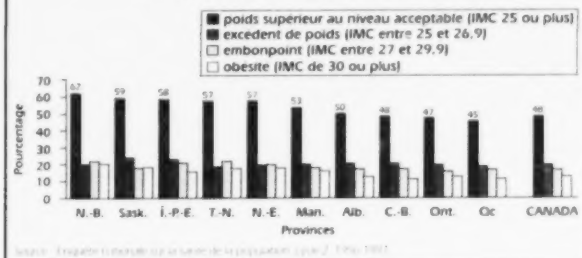
Dix principales activités physiques durant les loisirs au Canada, et provinces dans lesquelles elles sont le plus et le moins souvent citées

Activité	Canada	La plus souvent mentionnée		La moins souvent mentionnée	
Marche	66 %	Colombie-Britannique	72 %	Île-du-Prince-Édouard	59 %
Jardinage	39 %	Manitoba	51 %	Ontario	32 %
Exercices à la maison	28 %	Colombie-Britannique	36 %	Île-du-Prince-Édouard	20 %
Vélo	23 %	Colombie-Britannique	28 %	Île-du-Prince-Édouard	15 %
Natation	22 %	Colombie-Britannique	28 %	Saskatchewan	18 %
Danse populaire/sociale	21 %	Nouvelle-Écosse	34 %	Québec	15 %
Jogging/course	13 %	Alberta	18 %	Québec	10 %
Musculation	11 %	Colombie-Britannique	16 %	Québec	7 %
Golf	9 %	Colombie-Britannique	15 %	Terre-Neuve	3 %
Quilles	9 %	Nouveau-Brunswick	13 %	Ontario	6 %

Figure 2.4-3

Indice de masse corporelle, selon la province

20 à 64 ans, Canada, 1996-1997

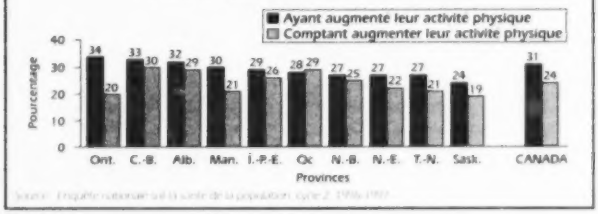


cours de l'année précédente. Cette proportion allait de 40 % en Saskatchewan à 50 % en Ontario. La mesure la plus souvent citée était l'augmentation du niveau d'activité physique (figure 2.4-4). Près d'un quart ont indiqué qu'ils comptaient augmenter leur niveau d'activité physique au cours de l'année à venir.

Figure 2.4-4

Pourcentage de Canadiens ayant augmenté leur activité physique au cours de la dernière année et de Canadiens comptant augmenter leur activité physique au cours de la prochaine année, selon la province

12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.4 Profil des provinces*. Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999 N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

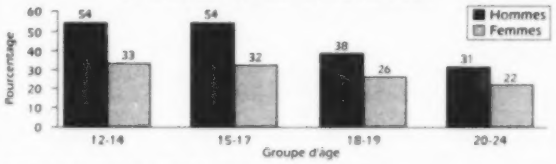
2.5 Les adolescents et jeunes adultes (12 à 24 ans)

Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 35 % des adolescents et jeunes adultes de 12 à 24 ans (1 742 000) étaient considérés suffisamment *actifs* physiquement durant leurs loisirs pour en retirer le maximum de bienfaits (voir la section Terminologie). Par ailleurs, 24 % étaient *modérément* actifs, et 40 % *inactifs*. Ces résultats sont semblables à ceux de 1994-1995, alors que 34 % étaient *actifs*, 25 % étaient *modérément* actifs et 41 % étaient *inactifs*.

Les adolescents et jeunes hommes étaient toujours plus nombreux à être *actifs* durant leurs loisirs que les adolescentes et les jeunes femmes (figure 2.5-1). Le pourcentage d'adolescents et jeunes adultes *actifs* a baissé avec l'âge.

Figure 2.5-1
Adolescents et jeunes adultes actifs, selon le groupe d'âge et le sexe
12 à 24 ans, Canada, 1996-1997



Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997

Bien que seulement 35 % des adolescents et jeunes adultes soient considérés *actifs*, 69 % (3 201 000) ont dit faire régulièrement de l'exercice dans leurs moments de loisir (voir Fréquence de l'activité physique dans la section Terminologie), 18 % ont dit le faire de façon occasionnelle et 13 % de façon peu fréquente. Soixante-douze pour cent des adolescents et des jeunes hommes se livraient régulièrement à une activité physique contre 66 % des adolescentes et des jeunes femmes, et 16 % des jeunes Canadiens et 20 % des jeunes Canadiennes le faisaient de façon occasionnelle. Le pourcentage total pratiquant des activités physiques de façon régulière diminue avec l'âge au cours de l'adolescence. Les proportions ayant indiqué qu'ils se livraient à des activités physiques de façon régulière, occasionnelle ou peu fréquente n'ont pas changé entre 1994-1995 et 1996-1997.

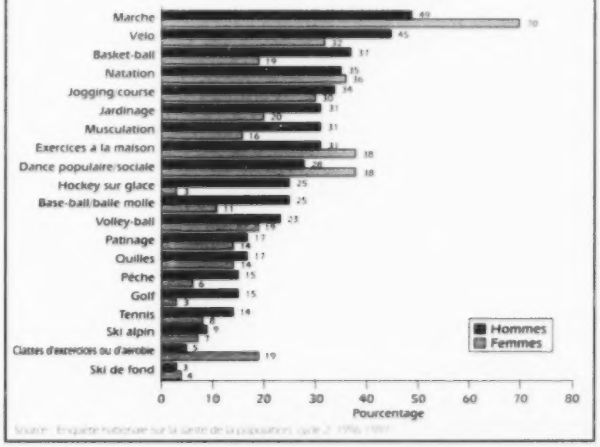
Changement du niveau d'activité physique durant les loisirs

L'indice de l'activité physique a servi à déterminer le changement du niveau d'activité physique durant les loisirs entre 1994-1995 et 1996-1997 (voir la section Terminologie). Ainsi, 32 % des jeunes hommes, comparativement à 19 % des jeunes femmes, sont demeurés *modérément* actifs ou *actifs* d'une période à l'autre. Un plus grand nombre de jeunes femmes (29 %) que de jeunes hommes (17 %) sont demeurées *inactives* lors des deux cycles de l'enquête. Les autres résultats étaient semblables chez les deux sexes : 19 % ont augmenté leur niveau d'activité et 17 % ont commencé à pratiquer des activités physiques durant leurs loisirs. Enfin, 18 % ont diminué leur niveau d'activité et 19 % sont devenus *inactifs*. Ces résultats ont révélé des changements personnels importants en matière d'activité physique comparativement à l'ensemble des Canadiens.

Formes d'activité physique durant les loisirs

La marche était l'activité physique la plus fréquemment mentionnée par les deux sexes, mais un plus grand nombre d'adolescentes et de jeunes femmes que d'adolescents et de jeunes hommes ont déclaré faire de la marche (figure 2.5-2). Si on

Figure 2.5-2
Activités physiques durant les loisirs chez les adolescents et jeunes adultes
12 à 24 ans, Canada, 1996-1997



Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997

compare les 12 à 24 ans à l'ensemble des Canadiens, on constate qu'ils font du vélo et participent davantage à des sports d'équipe, à la natation, à la danse populaire/sociale, au jogging ou à la course, au patinage et au tennis. Les exercices à la maison, le jardinage, la musculation, les quilles, les classes d'exercices ou d'aérobie, la pêche et le golf sont moins populaires parmi les 12 à 24 ans que dans l'ensemble de la population. On a noté une baisse marquée avec l'âge du vélo, de la natation, du jogging ou de la course, du basket-ball et du volley-ball. La fréquence d'activités telles que la marche, les exercices à la maison et le jardinage est demeurée stable d'une période à l'autre.

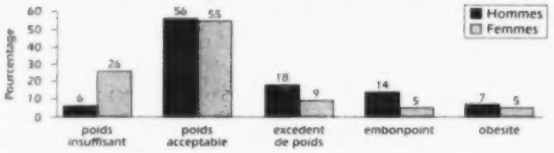
Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) des 20 à 24 ans était de 24,4 kg/m^2 chez les hommes et de 22,5 kg/m^2 chez les femmes. La figure 2.5-3 fait voir l'IMC selon le sexe. Les proportions de jeunes hommes et femmes appartenant aux catégories «poids acceptable» et «obésité» ne variaient pas selon le sexe. Les jeunes femmes avaient plus souvent un poids insuffisant que les jeunes hommes, et ces derniers étaient plus nombreux à avoir un excédent de poids ou de l'embonpoint. Cependant les gens tendent à surestimer leur taille et à sous-estimer leur poids, et les différences entre les deux sexes en ce qui a trait à l'IMC sont en partie attribuables aux masses musculaire et osseuse des hommes, qui sont supérieures à celle des femmes.

Figure 2.5-3

Indice de masse corporelle des jeunes adultes, selon le sexe

20 à 24 ans, Canada, 1996-1997



Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.5 Les adolescents et jeunes adultes (12 à 24 ans).* Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

novembre 1999

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

2.6 Les «baby boomers» (40 à 54 ans)

Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 16 % des «baby boomers» âgés entre 40 et 54 ans (993 000) étaient considérés suffisamment *actifs* physiquement durant leurs loisirs pour en retirer le maximum de bienfaits (voir la section Terminologie). Par ailleurs, 22 % étaient *modérément* actifs et 62 % *inactifs*. Ces résultats sont semblables à ceux de 1994-1995, alors que 15 % étaient *actifs*, 22 % étaient *modérément* actifs et 63 % étaient *inactifs*.

En 1996-1997, il n'y avait pas de différence entre les sexes en ce qui concerne l'activité physique : 17 % des hommes et 15 % des femmes étaient *actifs*, 22 % des hommes et 23 % des femmes étaient *modérément* actifs, et 61 % des hommes et 62 % des femmes étaient *inactifs*.

Même si seulement 16 % des «baby boomers» étaient considérés *actifs*, 57 % (3 487 000) ont dit se livrer régulièrement à une activité physique durant leurs heures de loisir (voir Fréquence de l'activité physique dans la section Terminologie). Vingt pour cent ont affirmé qu'ils étaient *actifs* physiquement de façon occasionnelle, et 23 % de façon peu fréquente. En 1994-1995, on comptait moins d'adultes de 40 à 54 ans pratiquant des activités physiques de façon régulière (52 %); 24 % d'entre eux s'y adonnaient de façon occasionnelle, et 25 % de façon peu fréquente. En 1996-1997, un plus grand nombre de femmes (59 %) que d'hommes (54 %) de ce groupe d'âge faisait régulièrement de l'exercice, et plus d'hommes (22 %) que de femmes (18 %) en faisaient occasionnellement. Il n'y avait aucune différence entre la proportion d'hommes (24 %) et de femmes (23 %) ayant indiqué qu'ils pratiquaient des activités physiques de façon peu fréquente.

Changement du niveau d'activité physique durant les loisirs

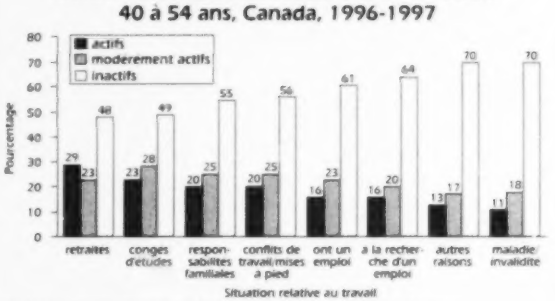
L'indice de l'activité physique a servi à déterminer le changement du niveau d'activité physique durant les loisirs chez les mêmes personnes entre 1994-1995 et 1996-1997 (voir la section Terminologie). Dix-neuf pour cent des hommes et 14 % des femmes entre 40 et 54 ans sont demeurés *modérément* actifs ou *actifs* d'une période à l'autre. Un moins grand nombre d'hommes (45 %) que de femmes (51 %) sont demeurés inactifs d'un cycle de l'enquête à l'autre. Parmi les deux sexes confondus, 5 % ont augmenté leur niveau d'activité physique, et 15 % ont commencé à pratiquer des activités physiques dans leurs moments de loisir. On a également noté que 4 % avaient diminué leur niveau d'activité physique, et que 13 % étaient devenus *inactifs*.

Activité physique, état civil, revenu adéquat et situation relative au travail

En 1996-1997, il n'y avait aucune différence dans la proportion de «baby boomers» *actifs*, *modérément* actifs ou *inactifs* selon l'état civil (données non incluses). Cependant, chez les personnes du niveau de revenu adéquat le plus élevé (voir la section Terminologie), 23 % étaient *actifs*, comparativement à 15 % pour le niveau le plus faible, 14 % pour la tranche inférieure du niveau intermédiaire et 15 % pour la tranche supérieure du niveau intermédiaire.

Les «baby boomers» qui avaient pris leur retraite étaient plus nombreux à être *actifs* (29 %; figure 2.6-1). Les «baby boomers» les moins souvent *actifs* étaient ceux qui ne travaillaient pas en raison d'une maladie ou d'une invalidité (11 %).

Figure 2.6-1
Indice de l'activité physique, selon la situation relative au travail
40 à 54 ans, Canada, 1996-1997



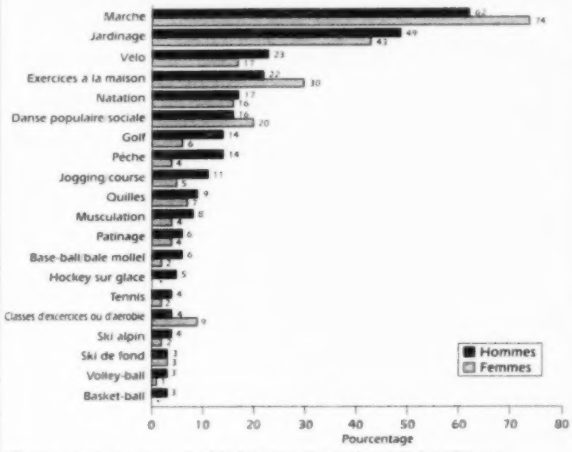
Note : En raison de l'arrondissement des valeurs, les pourcentages peuvent ne pas totaliser 100.
Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997.

Formes d'activité physique durant les loisirs

L'activité physique la plus populaire chez les «baby boomers» était la marche (figure 2.6-2). Le jardinage s'est classé au second rang. Les hommes pratiquaient en plus grand nombre la plupart des activités que les femmes. La marche, le jardinage, le golf, la pêche et le ski de fond étaient tous plus populaires dans ce groupe d'âge que dans la population canadienne en général.

Figure 2.6-2

Activités physiques durant les loisirs chez les «baby boomers», 40 à 54 ans, Canada, 1996-1997

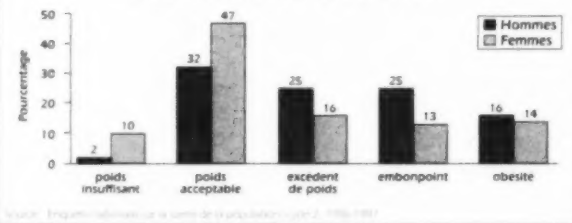


Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) des 40 à 54 ans était de 26,6 kg/m² chez les hommes et de 25,0 kg/m² chez les femmes. La figure 2.6-3 fait preuve des proportions selon l'IMC. Les femmes avaient plus souvent un poids insuffisant ou acceptable, tandis que les hommes étaient plus nombreux à avoir un excédent de poids ou de l'embonpoint.

Figure 2.6-3

Indice de masse corporelle des «baby boomers», selon le sexe 40 à 54 ans, Canada, 1996-1997



Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m²). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m²; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m²; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m²; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m² et ***obésité*** : 30 kg/m² et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.6 Les «baby boomers» (40 à 54 ans).* Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999 N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

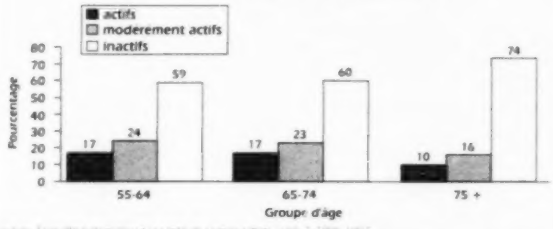
2.7 Les adultes de 55 ans et plus

Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 15 % des adultes de 55 ans et plus (882 000) étaient considérés suffisamment *actifs* physiquement durant leurs loisirs pour en retirer le maximum de bienfaits (voir la section Terminologie). Par ailleurs, 22 % étaient *modérément* actifs et 63 %, *inactifs*. Ces résultats sont semblables à ceux de 1994-1995, alors que 16 % étaient *actifs*, 21 % étaient *modérément* actifs et 62 % étaient *inactifs*.

De façon générale, plus d'hommes que de femmes de ce groupe d'âge sont considérés *actifs* (19 % contre 13 %). Le pourcentage de personnes *actives* diminue avec l'âge (figure 2.7-1).

Figure 2.7-1
Indice de l'activité physique, selon le groupe d'âge
55 ans et plus, Canada, 1996-1997



Même si seulement 15 % des adultes de 55 ans et plus étaient considérées *actifs*, 56 % (3 201 000) ont dit pratiquer des activités physiques de façon régulière dans leurs moments de loisir (voir Fréquence de l'activité physique dans la section Terminologie), 15 % ont affirmé le faire de façon occasionnelle et 29 % de façon peu fréquente.

Changement du niveau d'activité physique durant les loisirs

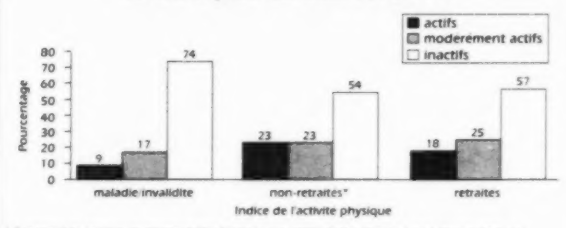
L'indice de l'activité physique a servi à déterminer le changement du niveau d'activité physique durant les loisirs entre 1994-1995 et 1996-1997 (voir la section Terminologie). Quinze pour cent des adultes de 55 ans et plus sont demeurés *modérément* actifs ou *actifs* d'une période à l'autre. En outre, 4 % d'entre eux ont augmenté leur niveau d'activité physique, et 15 % ont commencé à pratiquer des activités physiques. Inversement, 4 % ont diminué leur niveau d'activité physique et 16 % sont devenues *inactifs*. Les résultats ne varient pas selon le sexe. Enfin, moins d'hommes âgés (40 %) que de femmes (51 %) sont demeurés *inactifs* d'un cycle de l'enquête à l'autre.

Activité physique, niveau de revenu adéquat, état civil et retraite

Les adultes de 55 ans et plus du niveau de revenu adéquat le plus élevé (voir la section Terminologie) étaient plus nombreux à être *actifs* (21 %) que ceux du niveau le plus faible (12 %). On n'a noté aucune différence d'activité physique selon l'état civil, à part le fait qu'un nombre légèrement plus élevé de personnes veuves, séparées ou divorcées étaient *inactives* que de personnes mariées (66 % contre 61 %).

On a divisé les Canadiens selon qu'ils étaient retraités, non retraités ou ne travaillaient pas en raison d'une invalidité ou d'une maladie. La proportion de Canadiens retraités *actifs* est inférieure à la proportion de Canadiens non retraités *actifs* (figure 2.7-2). La moyenne d'âge de ces deux groupes était la même. La plus faible proportion de Canadiens *actifs* se retrouve chez les personnes qui ne travaillaient pas en raison d'une invalidité ou d'une maladie.

Figure 2.7-2
Indice de l'activité physique chez les retraités et non-retraités
55 ans et plus, Canada, 1996-1997

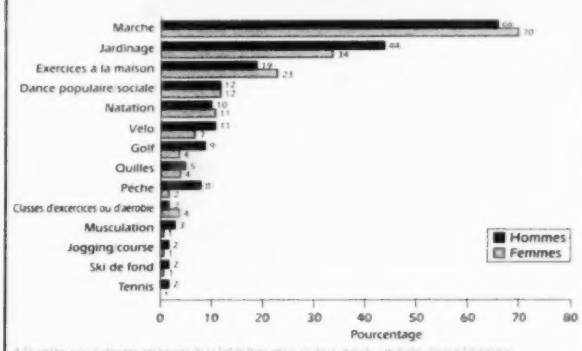


Formes d'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 68 % des Canadiens de plus de 55 ans (3 907 000) ont indiqué qu'ils pratiquaient la marche (figure 2.7-3). Le jardinage (39 %) et les exercices à la maison (21 %) se classent deuxième et troisième, respectivement. Un plus grand nombre d'hommes que de femmes pratiquaient des

Figure 2.7-3

Activités physiques durant les loisirs
55 ans et plus, Canada, 1996-1997



activités physiques durant leurs loisirs. La proportion de Canadiens de plus de 55 ans se livrant à des activités physiques dans leurs heures de loisir est légèrement inférieure à celle de l'ensemble des Canadiens, sauf en ce qui a trait à la marche (68 % contre 66 %).

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) des adultes de 55 à 64 ans était de 26,5 kg/m^2 chez les hommes plus âgés et de 26,0 kg/m^2 chez les femmes. Selon cet indice, 5 % des adultes de plus de 55 ans avaient un poids insuffisant, 37 % avaient un poids acceptable, 21 % avaient un excédent de poids, 21 % avaient de l'embonpoint et 16 % étaient obèses. Les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à avoir un poids insuffisant (7 % contre 2 %) ou acceptable (41 % contre 32 %), tandis que les hommes avaient plus souvent un excédent de poids (26 % contre 17 %) ou de l'embonpoint (24 % contre 19 %). On n'a noté aucune différence dans la proportion d'hommes et de femmes obèses (15 % contre 17 %, respectivement).

Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.7 Les adultes de 55 ans et plus*. Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999
N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

2.8 Les Canadiens actifs

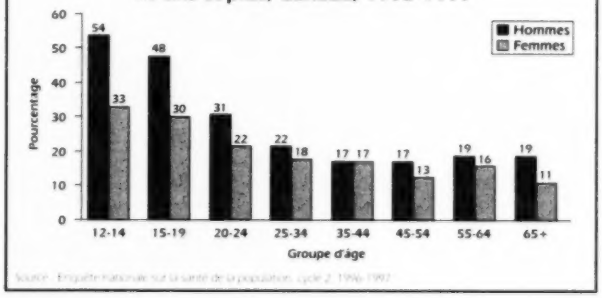
Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 21 % des Canadiens de 12 ans et plus (4 923 000) étaient considérés suffisamment *actifs* physiquement durant leurs loisirs pour en retirer le maximum de bienfaits (voir la section Terminologie). Ces résultats sont semblables à ceux de 1994-1995, alors que 20 % des Canadiens étaient considérés *actifs*.

Quels sont les Canadiens qui sont actifs?

Les hommes étaient plus nombreux que les femmes à être *actifs* (24 % contre 18 %). Le pourcentage de Canadiens *actifs* a baissé énormément chez les adolescents et les jeunes adultes, mais est demeuré plus ou moins constant dans les groupes plus âgés (figure 2.8-1). Les deux tendances sont typiques des enquêtes sur la population au Canada et des autres pays industrialisés.

Figure 2.8-1
Canadiens actifs, selon le groupe d'âge et le sexe
12 ans et plus, Canada, 1996-1997

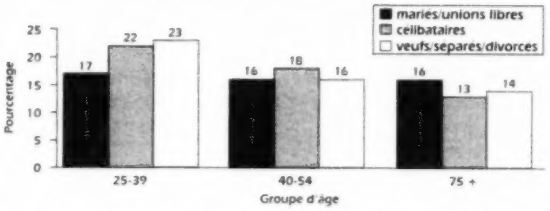


Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997

Il y avait plus de Canadiens *actifs* dans le niveau de revenu adéquat le plus élevé (26 %) (voir la section Terminologie) que dans le niveau le plus faible (19 %) et les niveaux intermédiaires, qu'il s'agisse de la tranche inférieure (19 %) ou la tranche supérieure (20 %).

Parmi les Canadiens de 25 à 39 ans, les célibataires et les veufs/séparés/divorcés étaient plus souvent *actifs* que les personnes mariées ou vivant en union libre (figure 2.8-2).

Figure 2.8-2
Canadiens actifs, selon l'état civil et le groupe d'âge
25 ans et plus, Canada, 1996-1997



Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997

Changement du niveau d'activité physique dans les temps de loisirs

L'indice de l'activité physique a servi à déterminer le changement du niveau d'activité physique durant les loisirs entre 1994-1995 et 1996-1997 (voir la section Terminologie). Près de la moitié des Canadiens considérés *actifs* (48 %) en 1994-1995 sont demeurés *actifs* en 1996-1997. En outre, 24 % des Canadiens considérés *modérément* actifs et 9 % des *inactifs* en 1994-1995 ont suffisamment augmenté leur dépense énergétique durant leurs loisirs pour être considérés *actifs* en 1996-1997. Inversement, 25 % des Canadiens *actifs* en 1994-1995 ont réduit leur dépense énergétique en 1996-1997. De plus, 27 % des Canadiens *actifs* en 1994-1995 sont devenus *inactifs* en 1996-1997.

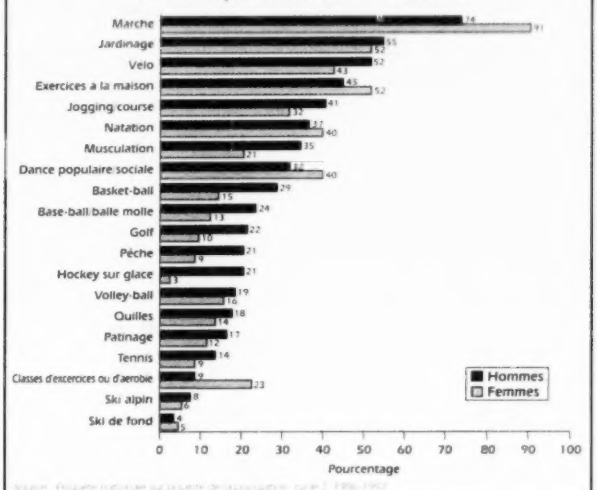
Formes d'activité physique durant les loisirs

L'activité physique la plus répandue chez les Canadiens *actifs* était la marche (figure 2.8-3). La proportion de personnes participant à toutes ces activités physiques était plus élevée parmi les Canadiens *actifs* que dans l'ensemble de la population. Les activités les plus intenses étaient plus populaires parmi les Canadiens *actifs* que chez l'ensemble des Canadiens (jogging ou course, basket-ball, base-ball ou balle molle et volley-ball). Inversement, les activités moins intenses, telles que le golf, les quilles et la pêche, étaient plus populaires parmi l'ensemble des Canadiens que chez les Canadiens *actifs*. La majorité (57 %) des Canadiens *actifs* se livraient à cinq activités physiques ou plus pendant leurs heures de loisir, 25 % en pratiquaient trois ou quatre, 11 % en pratiquaient deux et 7 %, seulement une.

Figure 2.8-3

Activités physiques durant les loisirs chez les Canadiens actifs

12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Indice de masse corporelle

En 1996-1997, l'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) était de 25,7 kg/m^2 chez les hommes *actifs* et de 23,7 kg/m^2 chez les femmes *actives*. Selon cet indice, 9 % des Canadiens *actifs* avaient un poids insuffisant, 46 % avaient un poids acceptable, 21 % avaient un excédent de poids, 15 % avaient de l'embonpoint et 9 % étaient obèses. Il n'est pas surprenant de constater que les résultats ont révélé que la proportion de personnes ayant un poids acceptable est légèrement plus élevée chez les Canadiens *actifs* que chez les Canadiens *inactifs* (46 % contre 42 %), et qu'on retrouve une plus grande proportion de personnes obèses parmi les Canadiens *inactifs* (14 % contre 9 %).

Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.8 Les Canadiens actifs.* Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pre Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

novembre 1999
N° 2

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

2.9 Les Canadiens inactifs

Prévalence de l'activité physique durant les loisirs

En 1996-1997, 57 % des Canadiens de 12 ans et plus avaient une dépense énergétique suffisamment basse pour être considérés *inactifs* physiquement (voir la section Terminologie). Ces résultats sont semblables à ceux de 1994-1995; cette année-là, 58 % des Canadiens étaient considérés *inactifs*.

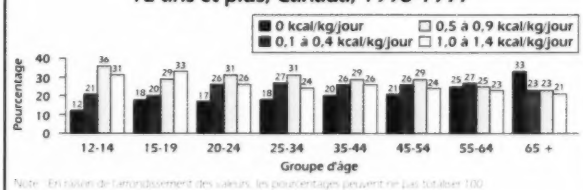
La catégorie des *inactifs* a été divisée en quatre sous-catégories de dépense énergétique : 0 kcal/kg/jour, 0,1-0,4 kcal/kg/jour, 0,5-0,9 kcal/kg/jour et 1,0-1,4 kcal/kg/jour.

On a estimé que 22 % des Canadiens *inactifs* de 12 ans et plus ne dépensaient aucune énergie durant leurs loisirs (0 kcal/kg/jour). Cela représente environ 12 % de l'ensemble des Canadiens. Bien que 57 % des Canadiens de 12 ans et plus soient considérés *inactifs*, 78 % des Canadiens *inactifs* dépensaient de l'énergie en pratiquant des activités physiques pendant leurs heures de loisir, à différents degrés : 25 % dépensaient très peu d'énergie (0,1 à 0,4 kcal/kg/jour), 28 % dépensaient entre 0,5 et 0,9 kcal/kg/jour et 24 % dépensaient entre 1,0 et 1,4 kcal/kg/jour, ce qui n'est pas tout à fait suffisant pour être considérés *modérément* actifs.

Quels sont les Canadiens qui sont inactifs?

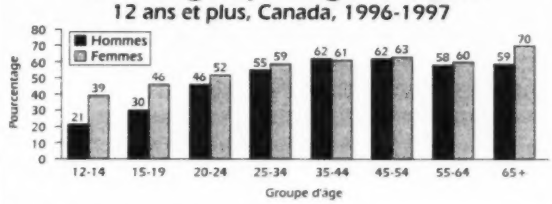
On n'a noté aucune différence selon le sexe dans les quatre sous-catégories de dépense énergétique chez les Canadiens *inactifs*. La figure 2.9-1 montre un changement dans la dépense énergétique selon l'âge. La proportion de Canadiens *inactifs* augmente avec l'âge jusqu'au groupe des 35 à 44 ans, à partir duquel elle se stabilise chez les hommes et continue d'augmenter chez les femmes (figure 2.9-2). Au total, on compte plus de femmes *inactives* (60 %) que d'hommes *inactifs* (54 %).

Figure 2.9-1
Dépense énergétique des Canadiens inactifs, selon le groupe d'âge
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Note : En raison de l'arrondissement des valeurs, les pourcentages peuvent ne pas totaliser 100.
Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997.

Figure 2.9-2
Pourcentage de Canadiens inactifs, selon le groupe d'âge et le sexe
12 ans et plus, Canada, 1996-1997

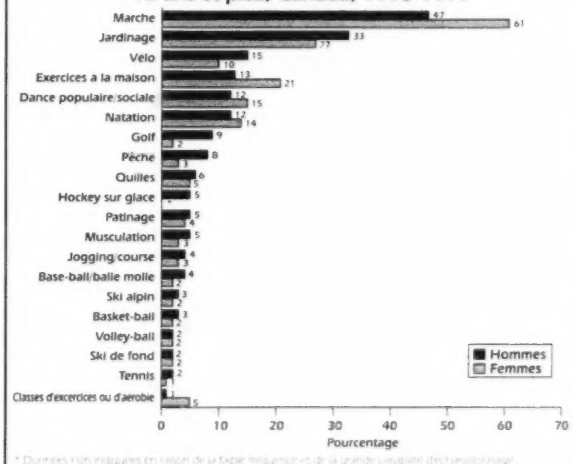


Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997.

Formes d'activité physique durant les loisirs

L'activité physique la plus répandue chez les Canadiens *inactifs* était la marche, suivie du jardinage (figure 2.9-3). Pour chacune de ces activités physiques, la proportion de sujets y participant était systématiquement moins élevée parmi les Canadiens *inactifs* que dans l'ensemble de la population. Les activités les moins intenses étaient plus populaires parmi les Canadiens *inactifs* que chez les Canadiens en général (danse populaire/sociale, quilles et pêche). Les activités plus intenses,

Figure 2.9-3
Activités physiques durant les loisirs chez les Canadiens inactifs
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



* Données non indiquées en raison de la faible fréquence et de la grande variabilité des valeurs d'échantillonnage.
Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997.

comme le jogging ou la course, le basket-ball et le volley-ball, étaient moins populaires.

Changement du niveau d'activité physique durant les loisirs

L'indice de l'activité physique (voir la section Terminologie) a servi à déterminer le changement du niveau d'activité physique durant les loisirs entre 1994-1995 et 1996-1997. Parmi les Canadiens considérés *inactifs* en 1994-1995, 73 % sont demeurés *inactifs* en 1996-1997. Dix-huit pour cent des Canadiens *inactifs* en 1994-1995 ont suffisamment augmenté leur dépense énergétique pour être considérés *modérément* actifs en 1996-1997, et 9 % l'ont suffisamment augmentée pour être considérés *actifs*. Inversement, 43 % des Canadiens *modérément* actifs et 27 % des Canadiens *actifs* en 1994-1995 sont passés à la catégorie des *inactifs* en 1996-1997.

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle moyen (IMC; voir la section Terminologie) était de 26,1 kg/m^2 chez les hommes *inactifs* et de 24,7 kg/m^2 chez les femmes *inactives*. Selon cet indice, 9 % des Canadiens *inactifs* avaient un poids insuffisant, 42 % avaient un poids acceptable, 19 % avaient un excédent de poids, 17 % avaient de l'embonpoint et 14 % étaient obèses. La proportion des Canadiens obèses était plus élevée chez les *inactifs* que chez l'ensemble des Canadiens. On comptait moins de Canadiens *inactifs* ayant un poids acceptable (42 %) que dans l'ensemble de la population du Canada (46 %). L'obésité était plus présente chez les Canadiens *inactifs* (14 %) que chez les Canadiens *actifs* (9 %) ou *modérément* actifs (11 %).

Limitation des activités

Au Canada, 16 % des personnes de 12 ans et plus ont affirmé qu'elles étaient limitées dans le niveau ou le type d'activité physique qu'elles pouvaient pratiquer en raison d'un trouble physique ou mental prolongé ou d'un problème de santé. Parmi les Canadiens dont les activités étaient limitées, 65 % étaient considérés *inactifs*, comparativement à 55 % chez les Canadiens sans limitation des activités. Les Canadiens limités dans leurs activités étaient plus nombreux à ne pas dépenser de l'énergie durant leurs loisirs que les Canadiens sans limitation des activités (31 % contre 20 %).

Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.9 Les Canadiens inactifs*. Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999
N° 2

L'activité physique des Canadiens

Cycle 2 (1996-1997)

2.10 Activité physique non liée aux loisirs

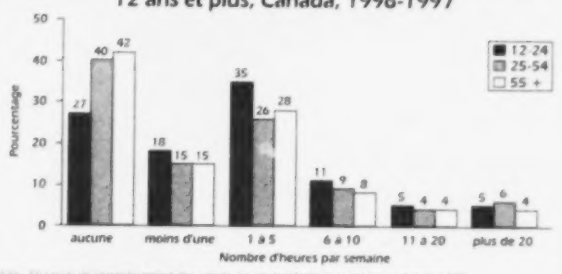
Temps passé à pied ou à vélo pour aller au travail, à l'école ou pour faire des courses

En 1996-97, au cours d'une semaine normale, 62 % des Canadiens allaient au travail, à l'école ou faire des courses à pied (voir Activité physique non liée aux loisirs à la section Terminologie). Quinze pour cent des Canadiens faisaient moins d'une heure par semaine de marche, 28 % en faisaient entre 1 et 5 heures par semaine, 9 % entre 6 et 10 heures, 5 % entre 11 et 20 heures et 6 % marchaient plus de 20 heures par semaine. Plus de femmes que d'hommes faisaient de la marche non liée aux loisirs (65 % contre 59 %). Le nombre de Canadiens qui pratiquaient la marche en dehors de leurs activités de loisir diminuait avec l'âge, comme c'est le cas pour l'activité physique pratiquée durant les loisirs (figure 2.10-1).

Figure 2.10-1

Nombre d'heures par semaine passées à pied pour aller au travail, à l'école, ou faire les courses, selon le groupe d'âge

12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Seulement 9 % des Canadiens allaient au travail, à l'école ou faire des courses à vélo. Quatre pour cent faisaient moins d'une heure de vélo par semaine, 4 % en faisaient entre 1 et 5 heures et 1 % faisaient 6 heures ou plus de vélo par semaine. Le vélo non lié aux loisirs était une activité légèrement plus populaire chez les hommes (11 %) que chez les femmes (7 %). Le nombre de Canadiens faisant du vélo durant les heures non liées aux loisirs diminuait aussi avec l'âge.

Activités quotidiennes habituelles ou habitudes de travail

Le tableau 2.10-1 fait état des activités quotidiennes ou des habitudes de travail des Canadiens durant les trois mois précédant l'entrevue. La proportion d'hommes et de femmes passant la plupart de leur temps assis était similaire, mais plus de femmes que d'hommes passaient leurs journées debout ou marchaient beaucoup. Les hommes étaient plus nombreux à faire des gros travaux.

Tableau 2.10-1

Activités quotidiennes/habitudes de travail, selon le sexe

	Normalement assis (%)	Souvent debout ou beaucoup de marche (%)	Soulèvent, transportent souvent des charges légères (%)	Travail extenuant, charges lourdes (%)
Total	27	51	17	5
Hommes	26	47	18	9
Femmes	27	55	16	2

Les professions dans lesquelles le plus grand nombre de Canadiens ont admis être habituellement assis et ne pas faire beaucoup de marche étaient les sciences naturelles (49 %), les transports (41 %), les sciences sociales (40 %) et les emplois de gestion et d'administration (40 %). Les emplois qui demandaient d'être souvent debout ou de marcher étaient l'enseignement (69 %), la médecine (60 %), la vente (56 %) et les services (55 %). Les personnes qui soulevaient et transportaient le plus souvent des charges légères étaient les pêcheurs (36 %), les fermiers (35 %), les machinistes (32 %) et les forestiers (28 %). C'est dans les domaines forestier (31 %), minier (30 %), de la construction (28 %) et de la machinerie (26 %) que l'on devait transporter le plus de lourdes charges. Ces données laissent supposer que l'intensité de l'activité au travail a été rapportée avec une assez bonne précision.

Santé Canada Health Canada

novembre 1999
Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population N° 2

L'activité physique des Canadiens

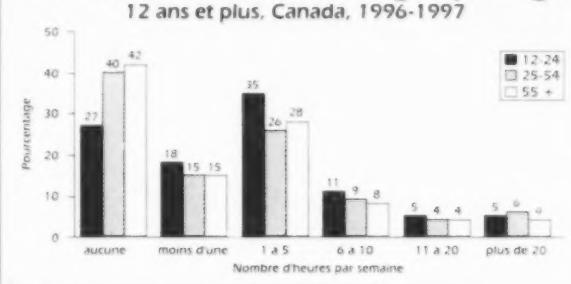
Cycle 2 (1996-1997)

2.10 Activité physique non liée aux loisirs

Temps passé à pied ou à vélo pour aller au travail, à l'école ou pour faire des courses

En 1996-97, au cours d'une semaine normale, 62 % des Canadiens allaient au travail, à l'école ou faire des courses à pied (voir Activité physique non liée aux loisirs à la section Terminologie). Quinze pour cent des Canadiens faisaient moins d'une heure par semaine de marche, 28 % en faisaient entre 1 et 5 heures par semaine, 9 % entre 6 et 10 heures, 5 % entre 11 et 20 heures et 6 % marchaient plus de 20 heures par semaine. Plus de femmes que d'hommes faisaient de la marche non liée aux loisirs (65 % contre 59 %). Le nombre de Canadiens qui pratiquaient la marche en dehors de leurs activités de loisir diminuait avec l'âge, comme c'est le cas pour l'activité physique pratiquée durant les loisirs (figure 2.10-1).

Figure 2.10-1
Nombre d'heures par semaine passées à pied pour aller au travail, à l'école, ou faire les courses, selon le groupe d'âge
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Seulement 9 % des Canadiens allaient au travail, à l'école ou faire des courses à vélo. Quatre pour cent faisaient moins d'une heure de vélo par semaine, 4 % en faisaient entre 1 et 5 heures et 1 % faisaient 6 heures ou plus de vélo par semaine. Le vélo non lié aux loisirs était une activité légèrement plus populaire chez les hommes (11 %) que chez les femmes (7 %). Le nombre de Canadiens faisant du vélo durant les heures non liées aux loisirs diminuait aussi avec l'âge.

Activités quotidiennes habituelles ou habitudes de travail

Le tableau 2.10-1 fait état des activités quotidiennes ou des habitudes de travail des Canadiens durant les trois mois précédant l'entrevue. La proportion d'hommes et de femmes passant la plupart de leur temps assis était similaire, mais plus de femmes que d'hommes passaient leurs journées debout ou marchaient beaucoup. Les hommes étaient plus nombreux à faire des gros travaux.

Tableau 2.10-1
Activités quotidiennes/habitudes de travail, selon le sexe

	Normalement assis (%)	Souvent debout ou beaucoup de marche (%)	Soulevent, transportent souvent des charges legeres (%)	Travail extenuant, charges lourdes (%)
Total	27	51	17	5
Hommes	26	47	18	9
Femmes	27	55	16	2

Les professions dans lesquelles le plus grand nombre de Canadiens ont admis être habituellement assis et ne pas faire beaucoup de marche étaient les sciences naturelles (49 %), les transports (41 %), les sciences sociales (40 %) et les emplois de gestion et d'administration (40 %). Les emplois qui demandaient d'être souvent debout ou de marcher étaient l'enseignement (69 %), la médecine (60 %), la vente (56 %) et les services (55 %). Les personnes qui soulevaient et transportaient le plus souvent des charges légères étaient les pêcheurs (36 %), les fermiers (35 %), les machinistes (32 %) et les forestiers (28 %). C'est dans les domaines forestier (31 %), minier (30 %), de la construction (28 %) et de la machinerie (26 %) que l'on devait transporter le plus de lourdes charges. Ces données laissent supposer que l'intensité de l'activité au travail a été rapportée avec une assez bonne précision.

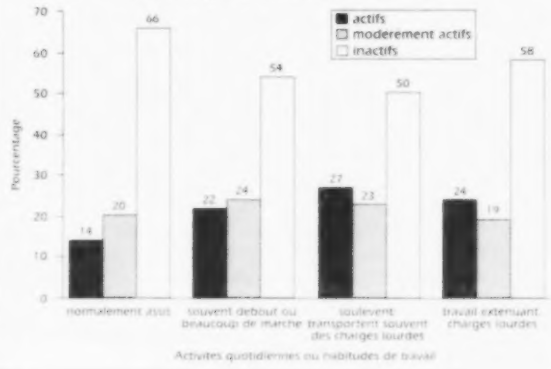
Comparaison des activités de loisir et des activités non liées aux loisirs

Plus les Canadiens sont appelés à être actifs au travail (ou durant leurs activités quotidiennes habituelles), plus ils sont actifs durant leurs loisirs, sauf pour ceux qui ont des activités quotidiennes leur demandant le plus d'effort physique. Les Canadiens qui passent la plupart de leur temps de travail assis sont aussi les plus nombreux à être *inactifs* durant leurs loisirs. Les personnes qui passent leurs journées à soulever et à transporter des charges légères ou qui ont à monter des marches ou des côtes sont les plus *actives*. On retrouvait le plus grand nombre de Canadiens *actifs* dans la catégorie de ceux qui soulèvent ou transportent des charges légères et dans la catégorie du travail demandant de grands efforts physiques (tableau 2.10-2). Cela va à l'encontre de la croyance populaire selon laquelle les personnes ayant un emploi sédentaire se reprennent durant leurs loisirs ou ceux qui ont un emploi demandant de grands efforts physiques préfèrent se reposer durant leur temps libre.

Figure 2.10-2

Indice de l'activité physique, selon les activités quotidiennes ou les habitudes de travail

12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.10 Activité physique non liée aux loisirs.* Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F

Santé Canada Health Canada

Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population

novembre 1999 N° 2

L'activité physique des Canadiens

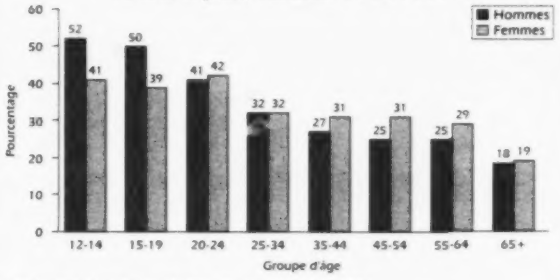
Cycle 2 (1996-1997)

2.11 L'activité physique pour des raisons de santé

Prendre des mesures pour améliorer sa santé

En 1996-1997, environ 47 % des Canadiens de 12 ans et plus ont affirmé qu'ils avaient pris des mesures au cours des 12 derniers mois en vue d'améliorer leur santé; les femmes étaient légèrement plus nombreuses que les hommes à avoir pris de telles mesures (50 % contre 45 %). Soixante-cinq pour cent des personnes à avoir pris de telles mesures, soit 31 % de l'ensemble de la population canadienne, ont déclaré que le changement le plus important était l'augmentation de leur niveau d'activité physique. La proportion de Canadiens ayant pris des mesures en vue d'améliorer leur santé baissait avec l'âge, tout comme la proportion de Canadiens ayant augmenté leur niveau d'activité physique (figure 2.11-1). Selon l'indice de l'activité physique (voir la section Terminologie), parmi les Canadiens ayant augmenté leur niveau d'activité physique, 40 % étaient considérés *inactifs*, 29 % *modérément* actifs et 31 % *actifs*.

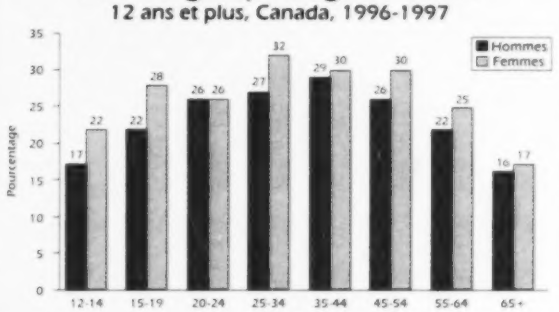
Figure 2.11-1
Pourcentage de Canadiens ayant augmenté leur niveau d'activité physique pour des raisons de santé dans la dernière année, selon le groupe d'âge et le sexe
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Besoin perçu d'améliorer sa santé

Plus de la moitié des Canadiens (55 %) ont affirmé qu'ils devaient faire quelque chose pour améliorer leur santé. Parmi ceux-ci, 47 % pensaient devoir augmenter leur niveau d'activité physique, ce qui représente 26 % des Canadiens en général (figure 2.11-2). L'activité physique était le besoin le plus souvent identifié, suivi par cesser de fumer, améliorer son alimentation et perdre du poids. Soixante-sept pour cent des personnes croyant devoir augmenter leur niveau d'activité physique était considérées *inactives*, alors que 14 % d'entre elles étaient considérées *actives* et 20 % *modérément* actives.

Figure 2.11-2
Pourcentage de Canadiens croyant qu'augmenter leur niveau d'activité physique est la meilleure façon d'améliorer leur santé, selon le groupe d'âge et le sexe
12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Près de la moitié des Canadiens (46 %) affirmant qu'ils devaient augmenter leur niveau d'activité physique ont indiqué que quelque chose les en empêchait. La raison la plus souvent invoquée était le manque de temps, suivi par un manque de volonté ou d'autodiscipline, un handicap ou un problème de santé, la fatigue et le manque d'argent.

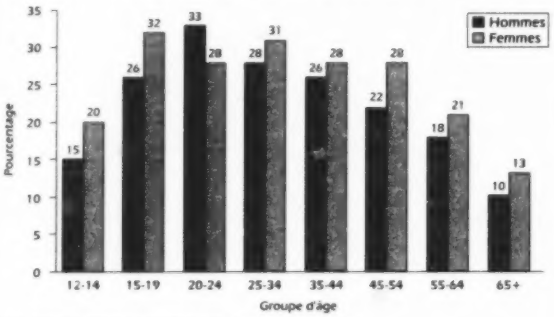
Mesures prévues pour améliorer sa santé

Plus de 36 % des Canadiens ont affirmé qu'ils comptaient faire quelque chose pour améliorer leur santé physique au cours de la prochaine année. La majorité de ceux-ci (66 %) ont indiqué qu'ils comptaient commencer à se livrer à des activités physiques ou à augmenter leur niveau d'activité. Cette proportion représente 24 % de l'ensemble des Canadiens. Dans tous les groupes d'âge, la proportion de personnes comptant augmenter leur niveau d'activité physique était plus

Figure 2.11-3

Pourcentage de Canadiens comptant commencer à pratiquer des activités physiques ou augmenter leur niveau d'activité physique dans l'année à venir, selon le groupe d'âge et le sexe

12 ans et plus, Canada, 1996-1997



Source : Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 2, 1996-1997

élevée chez les femmes que chez les hommes, et cette proportion variait d'un groupe d'âge à l'autre (figure 2.11-3). Soixante pour cent des Canadiens comptant augmenter leur niveau d'activité physique au cours de la prochaine année appartenaient à la catégorie des *inactifs*, 18 % étaient considérés *actifs* et 23 % étaient considérés *modérément* actifs.

Terminologie

- **Activité physique durant les loisirs** - activité physique non liée au travail (p. ex., jardinage, natation, exercices à la maison).
- **Activité physique non liée aux loisirs** - englobe l'activité physique au travail, la navette entre la maison et le travail ou l'école et les tâches ménagères quotidiennes.
- **Dépense énergétique** - mesure sommaire basée sur le nombre de fois qu'une personne prend part à chacune des activités physiques qu'elle dit pratiquer dans ses moments de loisir, la durée moyenne de chaque activité et le besoin énergétique relatif à chaque activité. (calculé selon la plus basse intensité prévue pour chaque activité). La dépense énergétique s'exprime en kcal/kg/jour.
- **Indice de l'activité physique** - dépense énergétique totale pour toutes les activités liées aux loisirs. Les personnes ***actives*** : ≥ 3 kcal/kg/jour; les ***modérément*** actives : entre 1,5 et 2,9 kcal/kg/jour; et les ***inactives*** : < 1,5 kcal/kg/jour. On recommande une moyenne de 3 kcal/kg/jour ou plus pour en retirer le maximum de bienfaits à la santé (consultez le Guide d'activité physique pour une vie active saine, affiché à www.paguide.com).
- **Fréquence de l'activité physique** - fréquence mensuelle des activités physiques qui durent plus de 15 minutes telle qu'indiquée par le répondant. On distingue l'activité physique pratiquée de façon ***régulière*** (12 fois ou plus par mois), de façon ***occasionnelle*** (4 à 11 fois par mois) et de façon ***peu fréquente*** (0 à 3 fois par mois).
- **Indice de masse corporelle (IMC)** - mesure calculée à partir du poids déclaré du répondant, divisé par le carré de la taille indiquée par le répondant (kg/m^2). Cet indice exclut les Canadiens de < 20 ou de > 64 ans, ainsi que les femmes enceintes, car leurs changements de poids ou de taille pourraient influer sur leur IMC. Selon la norme canadienne, on utilise l'IMC pour classer les répondants dans l'une des catégories suivantes : ***poids insuffisant*** : < 20 kg/m^2; ***poids acceptable*** : entre 20,0 et 24,9 kg/m^2; ***excédent de poids*** : entre 25,0 et 27,0 kg/m^2; ***embonpoint*** : entre 27,1 et 29,9 kg/m^2 et ***obésité*** : 30 kg/m^2 et plus. L'IMC fournit des renseignements au sujet de la densité corporelle mais ne rend pas compte de tous les facteurs constitutifs du corps humain tels la masse maigre et le tissu adipeux de l'organisme.
- **Niveau de revenu adéquat** - indicateur du statut socioéconomique qui tient compte du revenu du ménage et du nombre de personnes dans le ménage. (Statistique Canada)

Citation proposée : Santé Canada. *L'activité physique des Canadiens. 2.11 L'activité physique pour des raisons de santé*. Faits saillants de l'Enquête nationale sur la santé de la population, novembre 1999;2.

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête nationale longitudinale bisannuelle menée auprès des ménages par Statistique Canada dans le cadre de son Programme de statistiques sur la santé. Le cycle 1 de l'ENSP a été réalisé en 1994-1995 et le cycle 2, en 1996-1997.

Le présent rapport sur les faits saillants de l'ENSP est un des 11 rapports sur l'activité physique fondés sur les résultats du cycle 2. Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez écrire au Bureau du cancer, Laboratoire de lutte contre la maladie, Santé Canada, indice de l'adresse 0602E2, pré Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0L2 ou visitez notre site Web au : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

Also available in English. Please contact the Cancer Bureau, Laboratory Centre for Disease Control, Health Canada, Address Locator 0602E2, Tunney's Pasture, Ottawa, ON, K1A 0L2 or visit our website at : www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc.

ISSN 1481-8000

Cat. H30-11/9-1-1F